

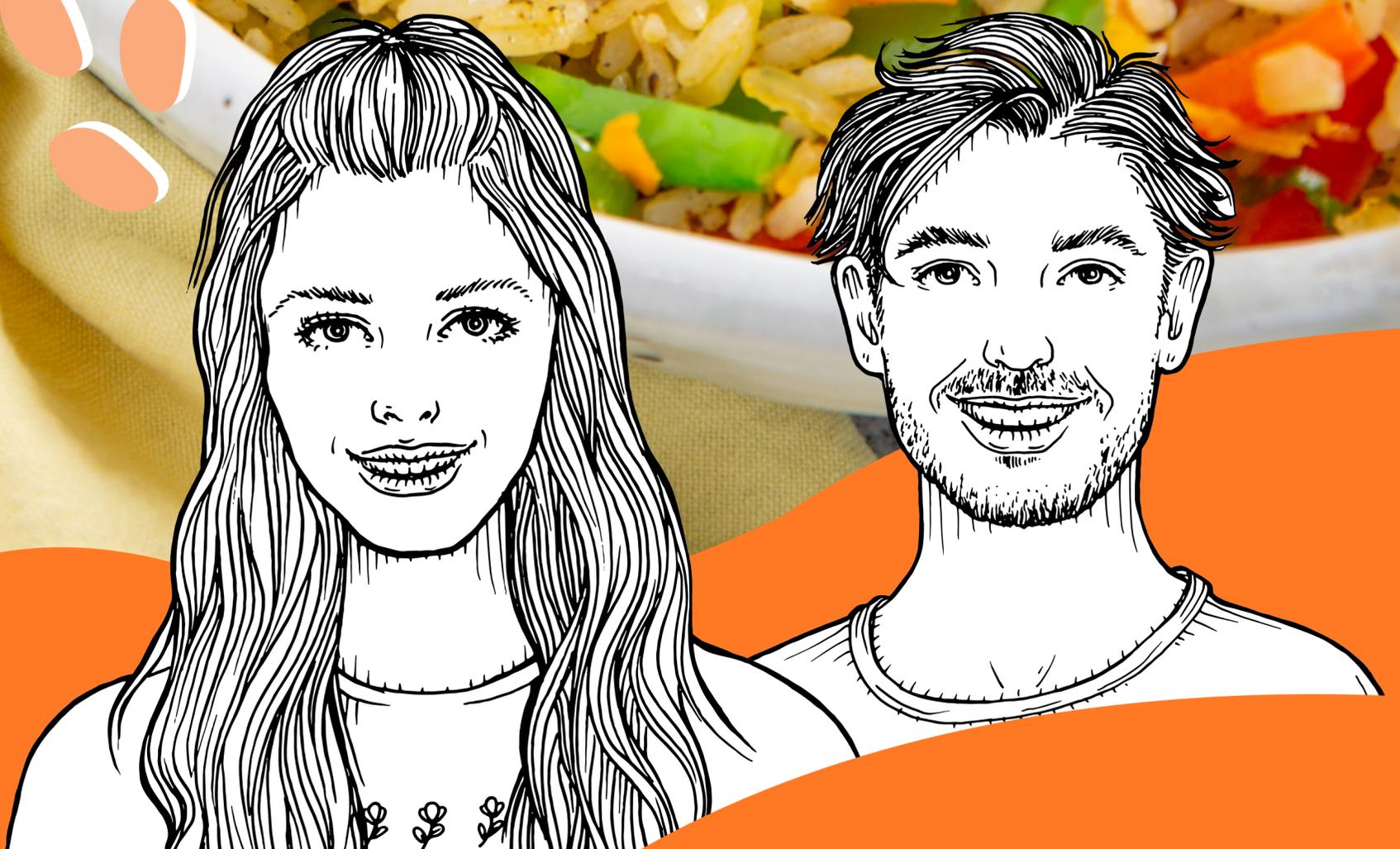


JUST
SPICES

ESSENSPLANER

MEHR KOCHEN

#MachsEinfachLecker



MEHR KOCHEN!



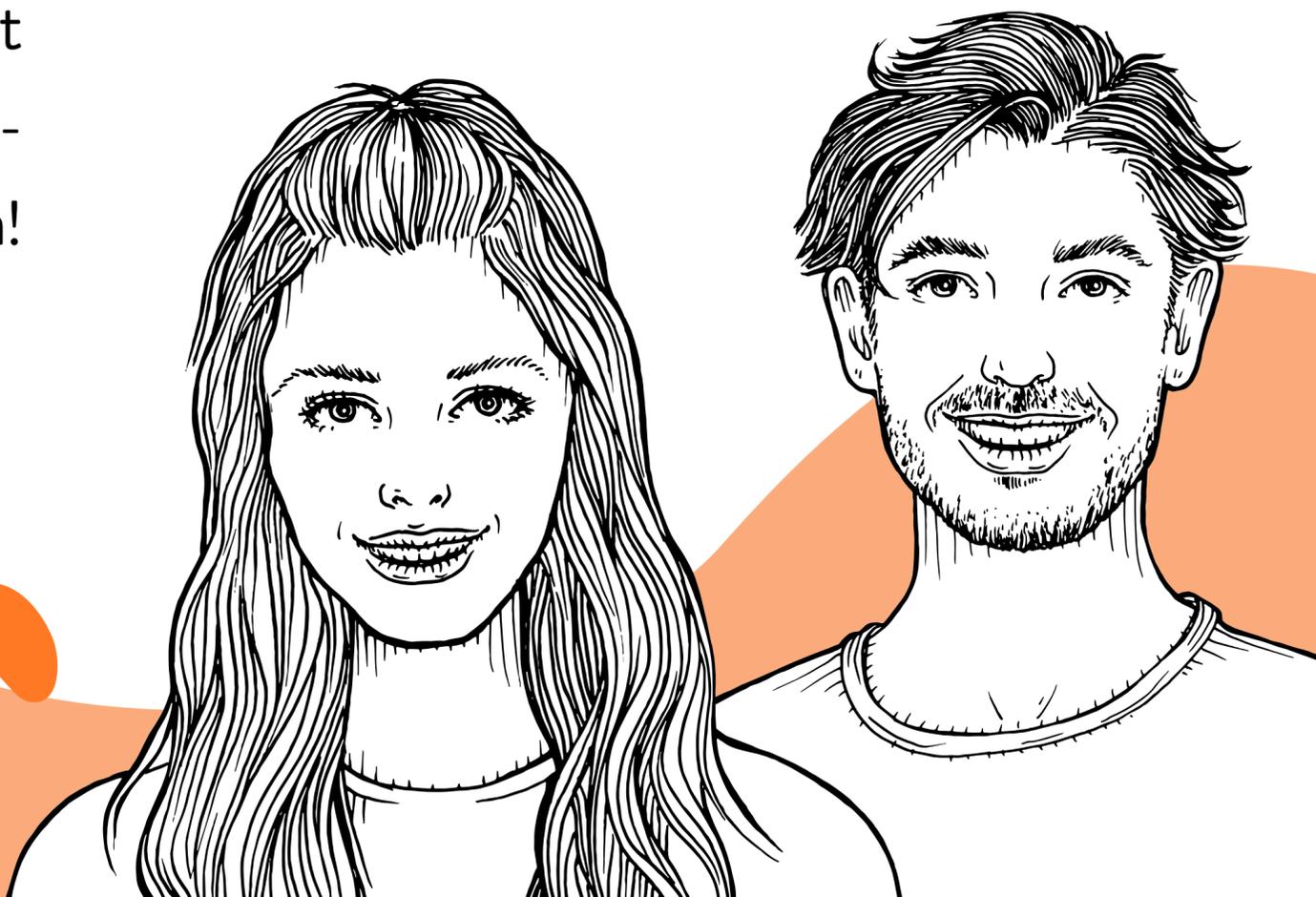
HEY WÜRZBUDDY,

egal wie Du Dich ernähren möchtest, **machs einfach lecker!** In diesem Essensplaner haben wir Dir **sieben einfache und schnelle Rezepte** zusammengestellt, mit denen Du Dich lecker durch die Woche kochst.

Hier erfährst Du, wie Du mit tollen Gerichten die **Freude am Kochen entdeckst.** Ob Du gutes Essen wie vom Lieblingsrestaurant vermisst, Wissen möchtest, was in Deinem Essen drinsteckt oder einfach ein neues Hobby suchst, mit diesem Planer startest Du durch! Lass Dich inspirieren und wandel die Rezepte gerne ab oder ergänze Deine Lieblingszutaten. **Hauptsache Du genießt bewusst** und hast Spaß am Kochen.

Als besonderen Clou haben wir Dir zu den Rezepten ein **Set unserer Gewürzmischungen** für Gerichte mit mehr Gemüse zusammengestellt.

Jetzt kannst
Du so richtig
loslegen!



ÜBERSICHT

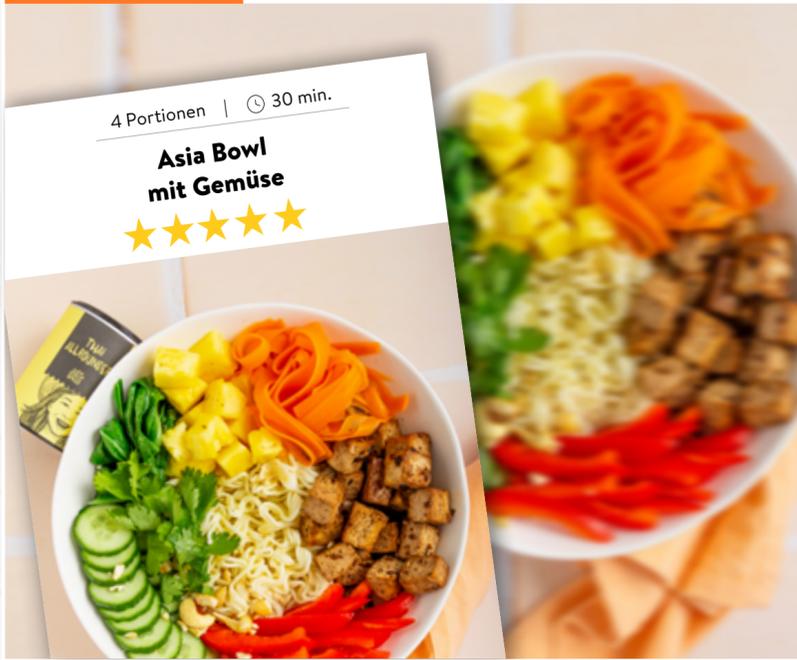
MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG



INFO

Radikaler Verzicht und Frust haben in keiner Ernährung etwas verloren. Finde heraus, was zu Dir passt und worauf Dein Körper positiv reagiert, dann wirst Du langfristig Erfolge feiern können und hast vor allem eins: Spaß an bewusster Ernährung.

MONTAG

VEGGIE

4 Portionen | ⌚ 20 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

657 kcal | 30 g Fett | 81 g KH | 16 g Eiweiß



CREMIGE

TOMATENPASTA

ZUTATEN

400 g Fusilli

250 g Kirschtomaten

1 Zwiebel, rot

3 EL Olivenöl

1 Dose Tomaten, stückig à 400 g

250 g Creme Double

1 Pr. Zucker

3 Pr. JS Italian Allrounder

CREMIGE TOMATENPASTA

Schritt 1 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.

Schritt 2 Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

Schritt 3 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze für 2 Minuten braten.

Schritt 4 Die Kirschtomaten hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Die stückigen Tomaten dazugeben, mit dem Italian Allrounder, einer Prise Zucker und 3 Prisen Salz würzen und 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Unser Tipp: Die Nudeln zur Soße geben und 3 Minuten mitköcheln lassen. Die Creme Double unterrühren und sofort servieren.



DIENSTAG

VEGAN

4 Portionen | ⌚ 30 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

318 kcal | 12 g Fett | 46 g KH | 5 g Eiweiß

GEBRATENER GEMÜSEREIS

ZUTATEN

150 g Langkornreis

250 g Zuckerschoten

3 Möhren

3 Stangen Frühlingslauch

1 Paprika, rot

1 Zwiebel

3 EL Sonnenblumenöl

3 Pr. JS Reis Allrounder

GEBRATENER GEMÜSEREIS

Schritt 1 Den Reis nach Packungsanleitung kochen, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Schritt 2 Die Zuckerschoten waschen und der Länge nach halbieren. Die Möhren schälen und mit einer Reibe fein raspeln. Den Frühlingslauch waschen, der Länge nach halbieren und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Schritt 3 Die Paprika waschen, halbieren, entkernen, mit einem Messer die weißen Fasern entfernen und in ca. 0,4 cm dicke Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

Schritt 4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebel und Möhren dazugeben und weitere 2 Minuten braten.

Schritt 5 Den Reis dazugeben und 3 Minuten bei starker Hitze mitbraten. Die restlichen Zutaten dazugeben, mit dem Reis Allrounder würzen und nochmals 3 Minuten braten.

Unser Tipp: Wer mag kann auch 2 verquirlte Eier zum Schluss unterrühren.

MITTWOCH

VEGAN

4 Portionen | ⌚ 30 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

573 kcal | 22 g Fett | 69 g KH | 24 g Eiweiß



ASIA BOWL

MIT GEMÜSE

ZUTATEN

Für den Tofu:

- 400 g Tofu
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Sojasauce
- 2 Pr. JS Thai Allrounder

Für die Bowl:

- 250 g Mie Nudeln
- 1 Gurke

Außerdem benötigst du ...



Alle Zutaten im Überblick:

ASIA BOWL MIT GEMÜSE

ZUTATEN

Für den Tofu:

400 g Tofu

1 EL Sonnenblumenöl

2 EL Sojasauce

2 Pr. JS Thai Allrounder

Für die Bowl:

250 g Mie Nudeln

1 Gurke

3 Karotten

1 Ananas

2 Paprikas, rot

2 Pak Choi

200 ml Wasser

4 EL geröstete Cashewkerne

2 EL gerösteter Sesam

3 Pr. Salz

2 Pr. JS Thai Allrounder

ASIA BOWL MIT GEMÜSE

Schritt 1 Den Tofu in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und mit dem Öl und dem Thai Allrounder vermengen.

Schritt 2 Die Mie Nudeln nach Packungsangabe zubereiten, durch ein Sieb geben und abschrecken. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und mit dem Sparschäler in dünne lange Bahnen schälen.

Schritt 3 Die Ananas schälen und in ca. 0,2 cm große Würfel schneiden. Die Paprikas waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Pak Choi vom Strunk befreien und waschen.

Schritt 4 Eine Pfanne aufheizen, den Tofu hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten rundherum anbraten. Mit der Sojasauce ablöschen und ca. 20 Sekunden einköcheln lassen. Den Tofu aus der Pfanne nehmen und bis zum anrichten zur Seite stellen.

Schritt 5 In der selben Pfanne 200 ml Wasser zum Kochen bringen, den Pak Choi hineingeben, mit 3 Prisen Salz und dem Thai Allrounder würzen. Für ca. 2 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen und mit den anderen Zutaten zusammen in Bowls anrichten.

DONNERSTAG

VEGAN

4 Portionen | ⌚ 20 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

528 kcal | 21 g Fett | 70 g KH | 13 g Eiweiß



AGLIO E OLIO

SPAGHETTI

ZUTATEN

400 g Spaghetti

1 Bund Petersilie

5 EL Olivenöl

2 Pr. Salz

5 Pr. JS Aglio e Olio Gewürz

AGLIO E OLIO SPAGHETTI

Schritt 1 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.

Schritt 2 Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Schritt 3 Das Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Petersilie und das Aglio e Olio Gewürz dazugeben und 2 Minuten braten.

Schritt 4 Die gekochten Nudeln in die Pfanne geben, weitere 2 Minuten mitbraten und mit 2 Prisen Salz abschmecken.



FREITAG

VEGAN

4 Portionen | ⌚ 30 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

325 kcal | 6 g Fett | 43 g KH | 24 g Eiweiß

SCHNELLES VEGANES CHILI

ZUTATEN

1 Zwiebel, rot

1 EL Sonnenblumenöl

250 g Grüne Linsen

1 EL Tomatenmark

1 Dose Tomaten, stückig

300 ml Wasser

1 Dose Kidneybohnen

2 Pr. Salz

4 Pr. JS Mexican Allrounder

SCHNELLES VEGANES CHILI

Schritt 1 Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anschwitzen. Die Linsen und das Tomatenmark hinzugeben und weitere 2 Minuten anbraten.

Schritt 2 Mit den stückigen Tomaten und 300 ml Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Mit dem Mexican All-rounder und 2 Prisen Salz würzen.

Schritt 3 Die Kidneybohnen mit der Flüssigkeit hinzufügen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Unser Tipp: Als Topping eignen sich z.B. Nachos, frische Avocado und Naturjoghurt.



SAMSTAG

FLEXI

2 Portionen | ⌚ 30 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

331 kcal | 13 g Fett | 4 g KH | 48 g Eiweiß



GEWOKTES SESAM

INGWER HÄHNCHEN

ZUTATEN

2 Hähnchenbrüste à 180 g

2 EL Fischesauce

1 EL Austernsauce

1 EL Ingwer

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

400 ml Gemüsebrühe

Außerdem benötigst du ...



Alle Zutaten im Überblick:

GEWOKTES SESAM INGWER HÄHNCHEN

ZUTATEN

2 Hähnchenbrüste à 180 g

2 EL Fischsauce

1 EL Austernsauce

1 EL Ingwer

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

400 ml Gemüsebrühe

100 g Zuckerschoten

1 Karotte

1 Frühlingszwiebel

1 Chilischote

1 EL Sesam

3 Pr. JS Wok Gewürz



GEWOKTES SESAM INGWER HÄHNCHEN

Schritt 1 Zunächst die Hähnchenbrüste in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden.

Schritt 2 Für die Marinade die Fischsauce, die Austernsoße und das Wok Gewürz miteinander verrühren. Den Ingwer schälen. Ein Drittel des Ingwers und das Fleisch kommen dazu. Das Ganze gut vermischen.

Schritt 3 Nun werden die Schalotten, der Knoblauch und der Ingwer geschält, klein gewürfelt und bei mittlerer Hitze in einem EL Öl leicht angebraten. Zur Seite stellen, wenn alles glasig angebraten ist.

Schritt 4 Als nächstes das restliche Öl in den Wok geben, das Hähnchen hinzufügen und von allen Seiten anbraten, bis es schön Farbe angenommen hat.

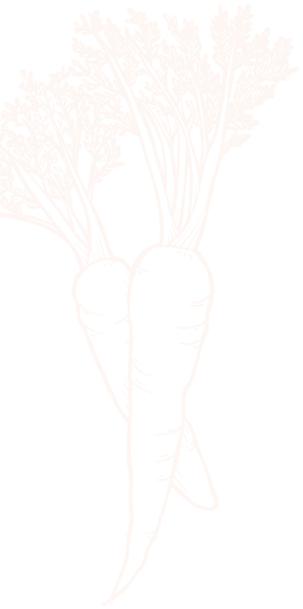
Schritt 5 Die Schalottenmischung wird nun wieder hinzugegeben, kurz mitgeröstet und mit der Gemüsebrühe abgelöscht. Ca. 10-15 Minuten schmoren lassen, dabei 1-2 mal umrühren.

Schritt 6 Die Zuckerschoten waschen. Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten und die Karotten hinzufügen und für ca. 2-3 Minuten mit köcheln lassen.



Schritt 7 Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Chili waschen und in Streifen schneiden. Das Ganze mit Frühlingszwiebeln, Chilistreifen und Sesam garnieren.

Unser Tipp: Dazu passt Reis!



SONNTAG

FLEXI

4 Portionen | ⌚ 45 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

628 kcal | 23 g Fett | 83 g KH | 22 g Eiweiß



CREMIGES

PILZ RISOTTO

ZUTATEN

350 g Kirschtomaten

2 EL Olivenöl

500 g Pilze, gemischt

800 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel, rot

400 g Risotto Reis

1 EL Sojasauce

1 EL Balsamico Essig, dunkel

2 EL Butter

100 g Parmesan, gerieben

3 Pr. Salz

4 Pr. JS Reis Allrounder

CREMIGES PILZ RISOTTO

Schritt 1 Den Backofen auf 140 °C (Umluft) vorheizen.

Schritt 2 Die Tomaten waschen, halbieren und mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 15 Minuten backen.

Schritt 3 Die Pilze putzen und die Stielansätze abschneiden. Die Abschnitte zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Schritt 4 Die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. In einem breiten Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und die Pilze für ca. 5 Minuten anbraten. Etwa die Hälfte der Pilze aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Schritt 5 In der Zwischenzeit den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Den Reis mit in den Topf geben und für ca. 1 Minute mit braten. Mit der Sojasauce und dem Balsamico Essig ablöschen.

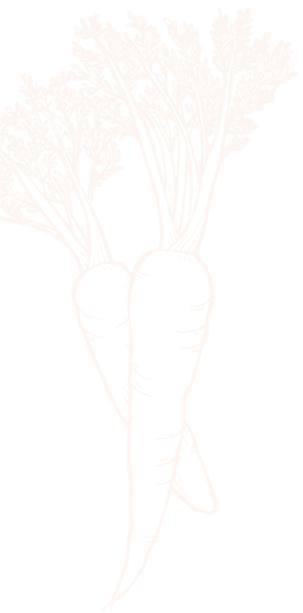
Schritt 6 Etwa 1/4 der warmen Brühe (ohne Pilzabschnitte) zum Reis geben und unter Rühren bei niedriger Hitze köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, wieder die gleiche Menge Brühe hinzufügen.



Schritt 7 Sobald die Brühe aufgebraucht ist, die Butter und den Parmesan einrühren und mit 3 Prisen Salz und dem Reis Allrounder abschmecken.

Schritt 8 Das Risotto mit den gebackenen Tomaten und den restlichen Pilzen servieren.

Unser Tipp: Als vegetarische Variante können statt des Parmesans auch Hefeflocken zum Einsatz kommen.



COOK AT HOME

GEWÜRZSET

Du kannst es nicht abwarten, die Rezepte auszuprobieren? Dann machs Dir einfach und bestell Dir unser **Cook at Home Gewürzset**. Die enthaltenen Gewürzmischungen bringen die Geschmacksexplosion in Gerichte und sind ideal, um Dich **Stück für Stück an die Welt der Gewürze** heranzukochen. Mit den Mischungen verfeinerst Du **ruckzuck und leicht Gerichte**, um sie zu Lieblingsgerichten zu machen. Im Set hast Du die Basis zusammen, um loszulegen.

STATT 45,91 €
NUR 41,99 €



MIT 
EINEM KLICK
ZUM SHOP

The logo for JUST SPICES, featuring the brand name in a bold, white, sans-serif font on a black background. A small leaf icon is positioned above the letter 'I' in 'SPICES'.

JUST SPICES

MEHR ESSENSPLANER

FÜR DICH!

Du bekommst einfach nicht genug von unseren Essensplanern? Dann klicke hier, um noch mehr Infos über verschiedene Ernährungsvorhaben zu erhalten.

Naschen, aber mit weniger Zucker? Oder weniger Fleisch auf dem Speiseplan? Finde die Ernährung, die zu Dir passt.



[#MachsEinfachLecker](#)