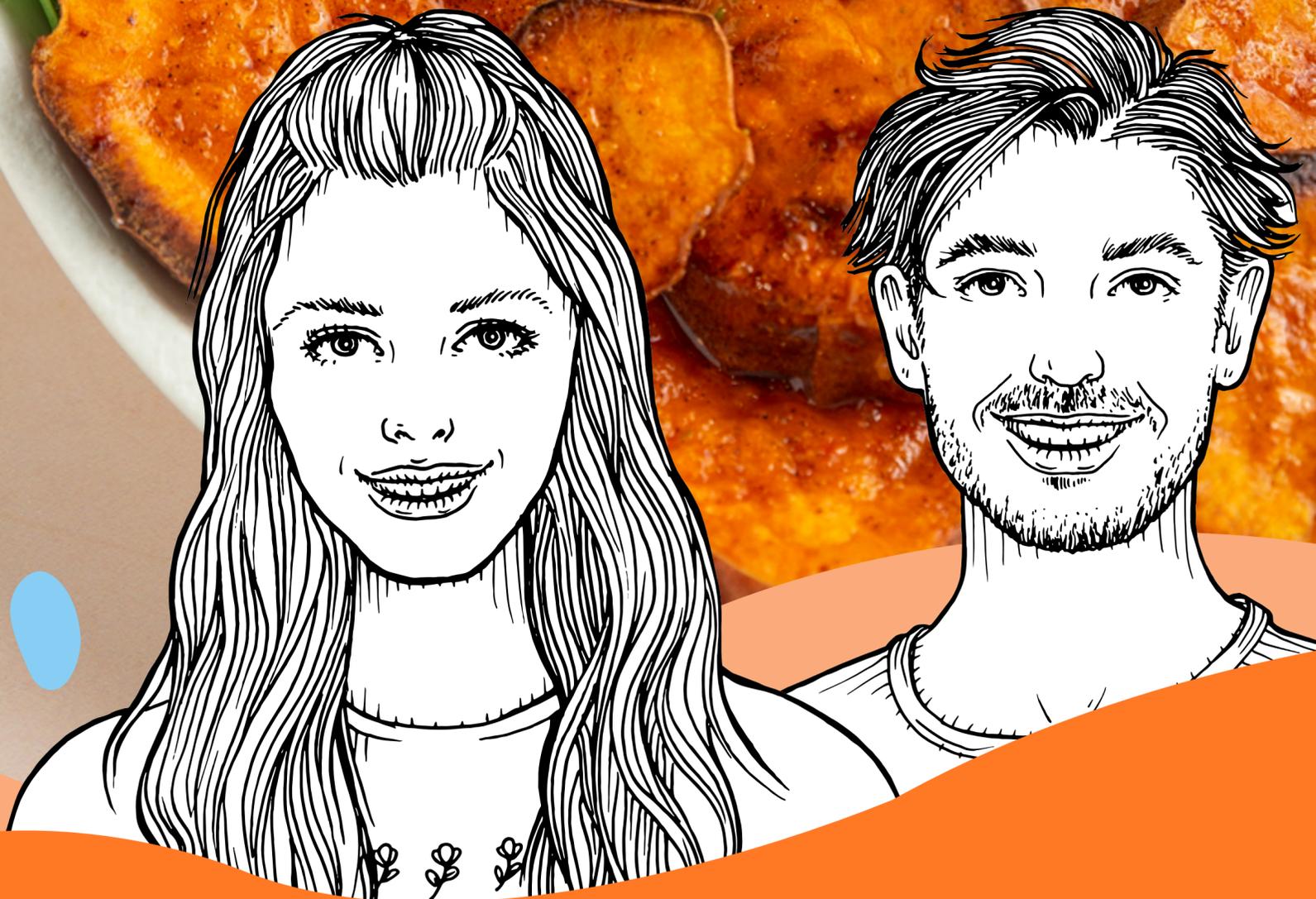


JUST
SPICES

SÜß
KARTOFFEL
GEWÜRZ

ESSENSPLANER
WENIGER FLEISCH

#MachsEinfachLecker



WENIGER FLEISCH

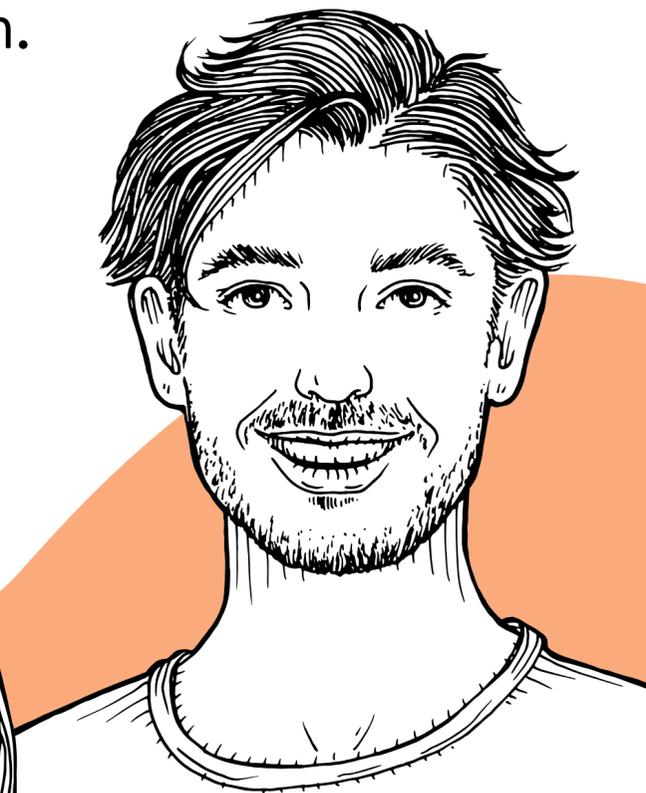
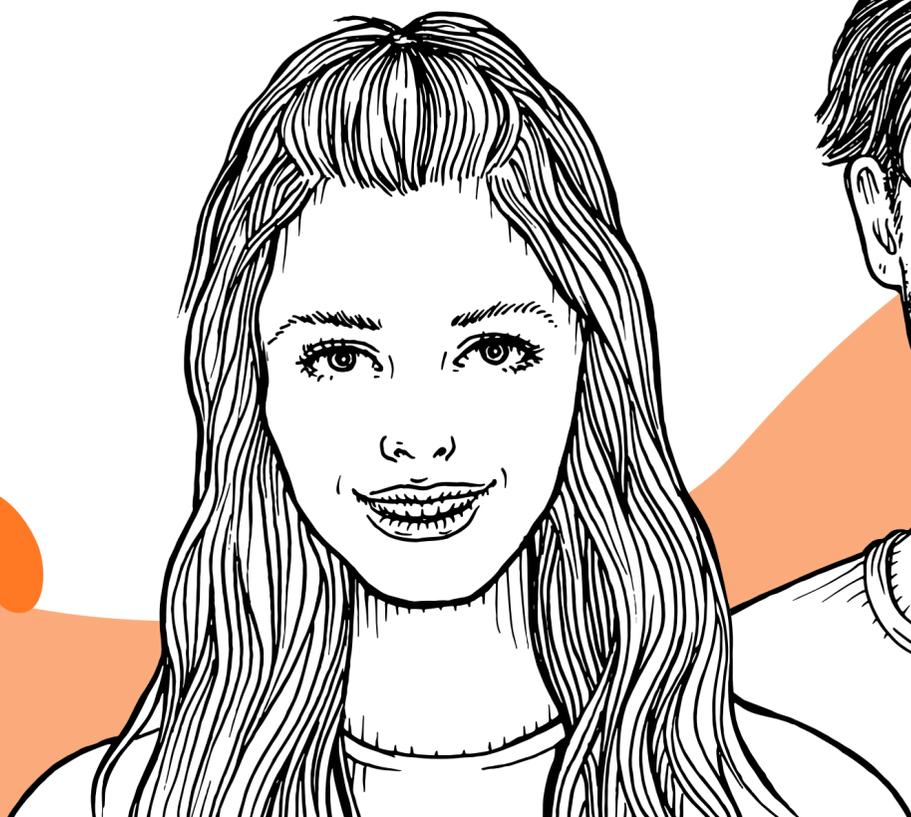


HEY WÜRZBUDDY,

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 Deinen **Fleischkonsum verringern** kannst oder Dich sogar eine **ganze Woche ohne Fleisch ernährst**. Die Rezepte sollen Dich inspirieren, wandel sie gerne ab oder ergänze Deine Lieblingszutaten. Hauptsache Du genießt bewusst!

Als besonderen Clou haben wir Dir zu den Rezepten ein **Set unserer Gewürzmischungen** für Gerichte mit weniger bis kein Fleisch zusammengestellt. Lass Dich von den Rezepten inspirieren und wenn sie Dir gefallen, hast Du im Set alle Gewürzmischungen beisammen, um richtig loszulegen.

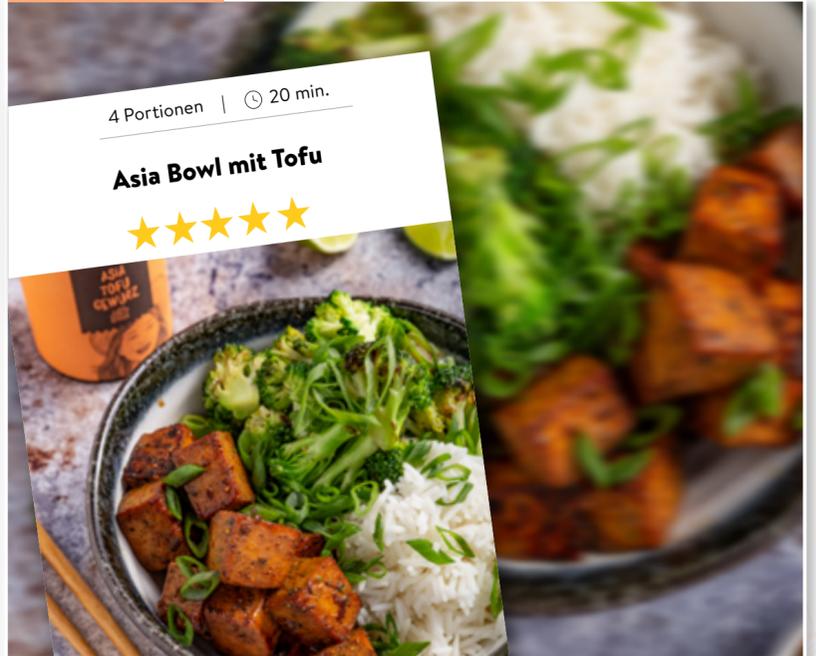


ÜBERSICHT

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



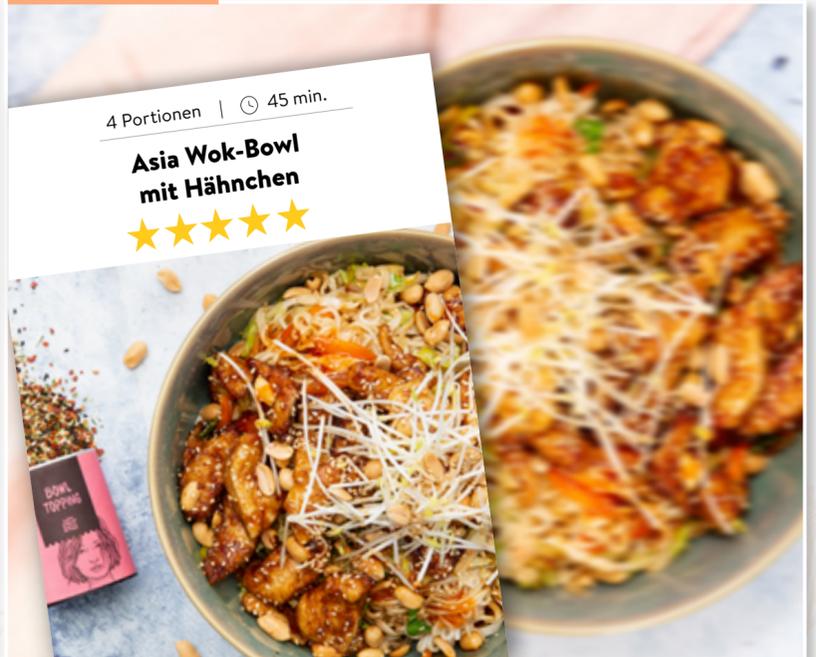
DONNERSTAG



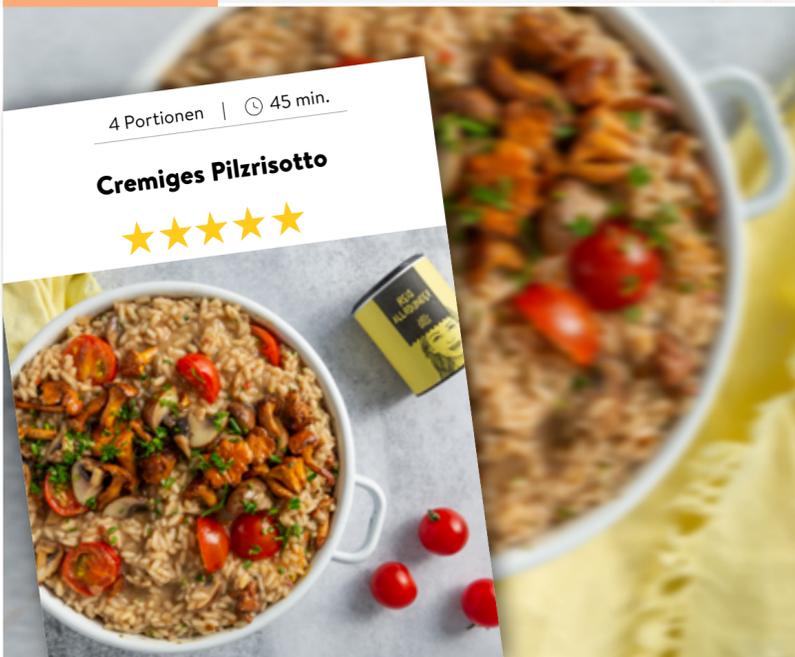
FREITAG



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

VEGAN

2 Portionen | ⌚ 45 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

635 kcal | 30 g Fett | 72 g KH | 18 g Eiweiß



SÜSSKARTOFFEL

BOWL

ZUTATEN

1 große Süßkartoffel

1 Dose Kichererbsen

2 EL Olivenöl

1/2 Gurke

2 Handvoll Babyspinat

1 Avocado

3 Pr. JS Süßkartoffel Gewürz

2 Pr. JS Avocado Topping

SÜSSKARTOFFEL BOWL

Schritt 1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffel waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen.

Schritt 2 Die Süßkartoffeln in eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl und 2 Prisen Süßkartoffel Gewürz vermengen. Auf ein Backblech geben.

Schritt 3 Die Kichererbsen in die Schüssel geben und mit dem restlichen Olivenöl und 1 Prise Süßkartoffel Gewürz vermengen. Zu den Süßkartoffeln geben und für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

Schritt 4 Die Gurke waschen und der Länge nach vierteln. In mundgerechte Würfel schneiden. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Mit je 1 Prise Avocado Topping würzen.

Schritt 5 Alle Zutaten in 2 Bowls geben und servieren.

DIENSTAG

VEGAN

4 Portionen | ⌚ 20 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

471 kcal | 17 g Fett | 59 g KH | 20 g Eiweiß

ASIA BOWL MIT TOFU

ZUTATEN

400 g Tofu, natur

4 EL Sojasoße

2 EL Agavendicksaft

1 Limette

250 g Basmatireis

2 Stangen Frühlingslauch

500 g Brokkoli

2 TL Sesamöl

2 EL Rapsöl

2 Pr. Salz

6 Pr. JS Asia Tofu Gewürz

ASIA BOWL MIT TOFU

Schritt 1 Den Tofu in Würfel schneiden und mit der Soja-soße, dem Agavendicksaft und dem Saft der ausgepressten Limette in einer Schüssel und mit dem Asia Tofu Gewürz marinieren.

Schritt 2 Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. In einem Topf mit der doppelten Menge Salzwasser den Reis nach Packungsanleitung garen und beiseitestellen.

Schritt 3 Den Frühlingslauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen schneiden.

Schritt 4 Den Brokkoli in einer großen Pfanne mit Sesam- und Rapsöl ca. 5 Minuten bei starker Hitze unter Rühren braten. Mit 2 Prisen Salz abschmecken, herausnehmen und beiseitestellen.

Schritt 5 Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die übrig gebliebene Marinade aufbewahren. Den Tofu in der gleichen Pfanne ca. 5 Minuten braten. Anschließend mit der Marinade ablöschen und sofort vom Herd nehmen

Schritt 6 In einer Schüssel den Reis, den Brokkoli und den Tofu anrichten und mit dem Frühlingslauch garnieren.

MITTWOCH

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 (ohne Ei)

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.



DONNERSTAG

FLEXI

4 Portionen | ⌚ 20 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

589 kcal | 39 g Fett | 46 g KH | 12 g Eiweiß



GNOCCHI MIT GRÜNEM PESTO

ZUTATEN

Für das Pesto:

3 Bund Basilikum
3 EL Parmesan, gerieben
100 ml Olivenöl
2 Pr. JS Grüner Pesto Mix

Für die Gnocchi:

300 g Kirschtomaten
50 g Pinienkerne
1 EL Olivenöl
500 g Gnocchi
3 Pr. JS Italian Allrounder

GNOCCHI MIT GRÜNEM PESTO

Schritt 1 Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Zusammen mit dem Parmesan in ein hohes Gefäß geben, das Olivenöl und den Grünen Pesto Mix dazugeben und mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen.

Schritt 2 Die Kirschtomaten waschen und halbieren

Schritt 3 Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb anrösten. Dabei gelegentlich umrühren, damit die Kerne nicht verbrennen.

Schritt 4 In derselben Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Gnocchi ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Kirschtomaten dazugeben und 3 Minuten anbraten und mit dem Italian Allrounder abschmecken. Zum Schluss das grüne Pesto und die Pinienkerne unterrühren und servieren.



FREITAG

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 Karotten

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 Karotten 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 Karotten 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.



SAMSTAG

FLEXI

4 Portionen | ⌚ 45 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

838 kcal | 29 g Fett | 106 g KH | 45 g Eiweiß



ASIA WOK-BOWL MIT HÄHNCHEN

ZUTATEN

400 g Mie Nudeln

2 EL Fischsauce

6 EL Sojasauce

2 Paprika, rot

1 Bund Frühlingslauch

2 Karotten, groß

2 Zwiebeln, rot

Außerdem benötigst du ...



Alle Zutaten im Überblick:

ASIA WOK-BOWL MIT HÄHNCHEN

ZUTATEN

400 g Mie Nudeln

2 EL Fischsauce

6 EL Sojasauce

2 Paprika, rot

1 Bund Frühlingslauch

2 Karotten, groß

2 Zwiebeln, rot

2 EL Speisestärke

2 EL Rapsöl

1 Handvoll Erdnüsse, geröstet und
gesalzen

1 Handvoll Sojasprossen

4 Pr. JS Bowl Topping

ASIA WOK-BOWL MIT HÄHNCHEN

Schritt 1 Die Mie Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Abgießen und noch warm mit der Fischsauce, 2 EL Sojasauce und 2 Prisen Bowl Topping mischen und warm stellen.

Schritt 2 Das Gemüse waschen, ggf. schälen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in einer heißen Wok Pfanne in 2 EL Sesamöl knackig anbraten.

Schritt 3 Als nächstes die Hähnchenbrust in 2 cm dicke Streifen schneiden, in der Speisestärke mehlieren und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Rapsöl für 4-5 Minuten goldbraun anbraten, mit 4 EL Sojasauce ablöschen und mit 2 Prisen Bowl Topping bestreuen.

Schritt 4 Die Erdnüsse dazu geben und einmal durchschwenken.

Schritt 5 Die Nudeln auf 4 Bowls verteilen, mit Gemüse bedecken und mit Hähnchenbrust toppen. Sojasprossen als Eyecatcher obenauf legen.

Unser Tipp: Wer auf das Fleisch verzichten möchte, kann die gleiche Menge Tofu verwenden!

SONNTAG

FLEXI

4 Portionen | ⌚ 45 min.

NÄHRWERTE PRO PORTION

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



CREMIGES PILZRISOTTO

ZUTATEN

350 g Kirschtomaten

2 EL Olivenöl

500 g Pilze, gemischt

800 ml Gemüsebrühe

1 Zwiebel, rot

400 g Risottoreis

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 mitbraten. 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.



VEGANES

GEWÜRZSET

Du kannst es nicht abwarten, die Rezepte auszuprobieren? Dann machs Dir einfach und bestell Dir unser **Veganes Gewürzset**. Die enthaltenen Gewürzmischungen bringen die **Geschmacksexplosion** in Gerichte **ohne Fleisch**. Entdecke, wie viel **Power in Gemüse und Co.** steckt und das mit nur wenigen Handgriffen.

STATT 49,91 €
NUR 44,99 €



MIT 
EINEM KLICK
ZUM SHOP





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 mehr Gemüse auf dem Speiseplan? Finde die Ernährung, die zu Dir passt.



#MachsEinfachLecker

