KW 46 - Mo 9.11. bis So 15.11.2026

Familie Heineccius - enthaelt einen Entwurf, der noch auf Freigabe wartet - Stand 13.11.2026 - https://essensplan.consulting.heinec

Montag
9. November
5 Pers.



ABENDESSEN

Linsen-Kokos-Curry mit Reis

30 Min - 5 Portionen | Mildes, Kinderfreundliches Linsen-Curry mit Kokosmilch und Reis, schn...

Dienstag
10. November
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Herbstliches Overnight Oats mit Birne und Zimt

10 Min - 5 Portionen | Cremige Overnight Oats mit Birne und Zimt, am Vorabend vorbereitet -...



ABENDESSEN

Kartoffel-Wedges mit Kräuterquark und Gurkensalat

40 Min - 5 Portionen | Knusprige Ofenkartoffelspalten mit cremigem Kräuterquark und frische...

Mittwoch
11. November
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Rührei mit Vollkornbrot und Tomaten

12 Min - 5 Portionen | Schnelles warmes Frühstück: cremiges Rührei mit Vollkornbrot und frisc...



ABENDESSEN

Bunte Nudelpfanne mit Brokkoli, Mais und Frischkäse

25 Min - 5 Portionen | Schnelle vegetarische Nudelpfanne mit Herbstgemüse und cremigem Fr...

Donnerstag
12. November
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Kürbis-Grießbrei mit Apfelmus

20 Min - 5 Portionen | Cremiger warmer Grießbrei mit feinem Kürbis und Zimt, dazu fruchtiges...



ABENDESSEN

Cremige Pilz-Nudel-Pfanne mit Erbsen

30 Min - 5 Portionen | Alltagstaugliche, milde Nudelpfanne mit Champignons, Sahne und Erbs...

Freitag
13. November
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Herbstliches Overnight Oats mit Birne und Zimt

10 Min - 5 Portionen | Cremige Overnight Oats mit Birne und Zimt, am Vorabend vorbereitet -...



ABENDESSEN

Hausgemachte Fischstäbchen mit Kartoffelpüree und Honig-Möhren

45 Min - 5 Portionen | Knusprig panierte Fischstäbchen aus der eigenen Pfanne mit cremigem...

Samstag
14. November
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Pancakes mit Beeren und Ahornsirup

5 Portionen | Sonntags-Brunch - entspannt vor dem Reiten



ABENDESSEN

Kürbislasagne mit Spinat und Béchamel

55 Min - 5 Portionen | Samstags-Klassiker mit Herbstnote: Schichten aus Lasagneplatten, Kür...

Sonntag
15. November
5 Pers.



FRÜHSTÜCK

Rührei mit Toast und Schnittlauch

5 Portionen | Tim hat Zeit - frisch kochen!



ABENDESSEN

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und buntem Salat

50 Min - 5 Portionen | Sonntags entspannt: knusprige Ofenkartoffeln mit cremigem Kräuterqua...

Bilder: Pexels bzw. eigene Fotos. Rezepte und Einkaufsliste in der App.