KOCHEN UND ALLTAG

7 Abendessen, ein Einkaufsplan

Sieben vegetarische Rezepte für jeweils vier Portionen



7 VOLLSTÄNDIGE REZEPTE • MENGENLISTE • WOCHENPLAN

16 A4-Seiten • Deutsch • Digitales Druckprodukt

Sieben Abende sind schon geplant



So hilft dir dieses Heft

Du bekommst sieben eigenständige vegetarische Abendessen für jeweils vier Portionen, einen passenden Wochenplan und eine zusammengerechnete Einkaufsliste. Die Gerichte sind als normale Abendessen gedacht; sie bilden keinen vollständigen Ernährungs- oder Diätplan.

Vor dem Einkauf

Prüfe Vorräte und wähle nur die Gerichte, die du wirklich kochen möchtest. Die Mengen der Gesamtliste gelten für alle sieben Rezepte zusammen. Frische Zutaten bei Bedarf in zwei Einkäufe aufteilen.

Portionen und Zeiten

Vier Portionen sind ein Ausgangspunkt. Hunger und Bedarf unterscheiden sich. Vorbereitungs- und Garzeiten sind Richtwerte. Die Rezepte wurden schriftlich ausgearbeitet und auf Mengenlogik geprüft, aber nicht in einer Testküche praktisch erprobt.

Allergien

Die Hinweise bei den Rezepten nennen naheliegende Allergene, ersetzen aber keine Prüfung der Zutatenetiketten. Andere Marken, Gewürze und Ersatzprodukte können zusätzliche Allergene enthalten. Bei Allergien nur geeignete Produkte verwenden.



Dein Wochenplan



Nr.	Gericht	Geräte
1	Tomaten-Linsen-Pasta	Topf + Pfanne
2	Kichererbsen-Reis-Pfanne	Topf + Pfanne
3	Ofengemüse mit Quarkdip	Ofen + Schüssel
4	Bohnen-Tomaten-Topf mit Brot	Großer Topf
5	Couscous-Schüssel mit Kichererbsen	Topf + Pfanne
6	Kartoffel-Erbsen-Eintopf	Großer Topf
7	Cremige Spinatnudeln	Topf + Pfanne

Flexible Reihenfolge

Die Nummern sind Vorschläge, keine Pflicht. Nutze leicht verderbliche Zutaten zuerst und beachte Lager- und Verbrauchshinweise der Verpackungen. Ein Abend außer Haus ist ein Grund, ein Rezept wegzulassen und die zugehörigen Mengen aus der Liste zu streichen.

Kurzer Küchenhinweis

Saubere Hände und Utensilien verwenden. Gekochtes zügig kühlen; beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Quelle: BfR, Verbrauchermerkblatt (siehe Quellenblatt).

EINKAUFSLISTE 1

Einkauf für alle sieben Abende



Zutat	Gesamtmenge	Schon da?
Nudeln, trocken	800 g	
Rote Linsen, trocken	160 g	
Tomaten, gehackt, aus der Dose	1600 g	
Möhren	1000 g	
Zwiebeln	750 g	
Knoblauch	20 g	
Rapsöl	115 g	
Langkornreis, trocken	250 g	
Kichererbsen, Dose, Abtropfgewicht	960 g	
Zucchini	800 g	
Paprika	900 g	
Kartoffeln	1800 g	

Wichtig bei Konserven

Die Mengen für Bohnen, Mais und Kichererbsen sind Abtropfgewichte, nicht das Gesamtgewicht mit Flüssigkeit. Kaufe nach dem aufgedruckten Abtropfgewicht.

Zusätzlich bereitlegen

Trinkwasser, Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano, Kräuter, mildes Paprikapulver, Majoran und etwas Muskat. Kreuzkümmel ist freiwillig. Die Öl- und Saftmengen sind als Gewicht zusammengezählt; wer in Löffeln dosiert, muss nicht grammgenau arbeiten.

EINKAUFSLISTE 2

Einkauf für alle sieben Abende



Zutat	Gesamtmenge	Schon da?
Quark natur	400 g	
Gurke	400 g	
Zitronensaft	30 g	
Kidneybohnen, Dose, Abtropfgewicht	480 g	
Mais, Dose, Abtropfgewicht	280 g	
Vollkornbrot	400 g	
Couscous, trocken	300 g	
Erbsen, tiefgekühlt	600 g	
Gemüsebrühe-Pulver	10 g	
Blattspinat, tiefgekühlt	500 g	
Frischkäse natur	200 g	

Wichtig bei Konserven

Die Mengen für Bohnen, Mais und Kichererbsen sind Abtropfgewichte, nicht das Gesamtgewicht mit Flüssigkeit. Kaufe nach dem aufgedruckten Abtropfgewicht.

Zusätzlich bereitlegen

Trinkwasser, Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano, Kräuter, mildes Paprikapulver, Majoran und etwas Muskat. Kreuzkümmel ist freiwillig. Die Öl- und Saftmengen sind als Gewicht zusammengezählt; wer in Löffeln dosiert, muss nicht grammgenau arbeiten.

REZEPT 01

Tomaten-Linsen-Pasta



etwa 35 Minuten | Großer Topf, kleiner Topf oder tiefe Pfanne, Sieb, Messer und Brett.

Zutaten für vier Portionen

400 g nudeln, trocken; 160 g rote linsen, trocken; 800 g tomaten, gehackt, aus der dose; 150 g möhren; 150 g zwiebeln; 10 g knoblauch; 15 g rapsöl. 450 ml Wasser für die Sauce, zusätzlich Wasser zum Nudelkochen; Salz, Pfeffer und 1 TL getrockneter Oregano nach Geschmack.

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Möhren waschen, bei Bedarf schälen und in kleine Würfel von etwa 5 mm schneiden. Linsen in einem Sieb abspülen.
2. Öl in der tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln und Möhren etwa 5 Minuten rühren, ohne sie dunkel werden zu lassen. Knoblauch kurz dazugeben.
3. Linsen, Tomaten, 450 ml Wasser und Oregano einrühren. Aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren. Sind die Linsen noch fest, weitergaren und schluckweise Wasser zugeben.
4. Währenddessen Nudeln in reichlich Wasser nach Packungsangabe garen. Vor dem Abgießen eine Tasse Kochwasser auffangen.
5. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln unterheben. Falls die Sauce zu dick ist, etwas vom Kochwasser zugeben. Auf vier Portionen verteilen.

Allergene und Produkte

Glutenhaltiges Getreide bei üblichen Weizennudeln. Verpackungen und mögliche Spuren prüfen.

Eine Variante

Statt Möhren die gleiche Menge fein geschnittene Zucchini verwenden; dann mit den Tomaten zugeben.

REZEPT 02

Kichererbsen-Reis-Pfanne

etwa 35 Minuten | Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Messer und Brett.



Zutaten für vier Portionen

250 g langkornreis, trocken; 480 g kichererbsen, dose, abtropfgewicht; 400 g zucchini; 300 g paprika; 150 g zwiebeln; 15 g rapsöl. Wasser zum Reisgaren nach Packungsangabe; 100 ml Wasser für die Pfanne; Salz, Pfeffer und 1 TL mildes Paprikapulver nach Geschmack.

Zubereitung

1. Reis nach der Wasser- und Zeitangabe auf seiner Packung garen. Die benötigte Flüssigkeit ist je nach Reissorte verschieden.
2. Kichererbsen abgießen und abspülen. Zwiebeln schälen, Paprika entkernen. Zucchini und Paprika waschen. Alles in kleine, mundgerechte Stücke schneiden.
3. Öl in der großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel etwa 3 Minuten anbraten. Paprika und Zucchini zugeben und unter Rühren etwa 8 bis 10 Minuten garen.
4. Kichererbsen und mildes Paprikapulver kurz unterrühren. 100 ml Wasser zugeben und weitere 3 bis 5 Minuten erhitzen, bis das Gemüse die gewünschte Festigkeit hat und die Kichererbsen durchgehend heiß sind.
5. Gegarten Reis unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf noch einen Schluck Wasser zugeben und auf vier Teller verteilen.

Allergene und Produkte

Die genannten Grundzutaten enthalten keine absichtlich zugesetzten der 14 EU-Hauptallergene; verarbeitete Produkte und Gewürze können dennoch Allergene oder Spuren enthalten. Nicht als allergenfrei behandeln.

Eine Variante

Paprika gegen die gleiche Menge Möhren tauschen. Kleine Möhrenwürfel gegebenenfalls etwas länger garen.

REZEPT 03

Ofengemüse mit Quarkdip



etwa 50 Minuten | Backofen, zwei Bleche oder ein großes Blech mit ausreichend Platz, Schüssel, Messer und Brett.

Zutaten für vier Portionen

1000 g kartoffeln; 400 g möhren; 400 g zucchini; 400 g quark natur; 200 g gurke; 20 g rapsöl; 10 g zitronensaft. 2 bis 4 EL Wasser für den Dip; Salz, Pfeffer und 1 TL getrocknete Kräuter nach Geschmack.

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen und in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Möhren waschen, bei Bedarf schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Kartoffeln und Möhren mit dem Öl und etwas Salz mischen. In einer Lage auf dem Blech verteilen, bei engem Blech auf zwei Bleche aufteilen. Zunächst etwa 20 Minuten backen.
3. Zucchini waschen und in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. Vorsichtig zum Ofengemüse geben und alles wenden. Weitere etwa 15 bis 20 Minuten backen, bis die Kartoffeln beim Einstechen weich sind. Geräte und Stückgrößen verändern die Garzeit.
4. Für den Dip Gurke waschen und fein raspeln. Mit Quark, Zitronensaft und Kräutern verrühren. Wasser löffelweise zugeben, bis der Dip cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Vier Portionen Ofengemüse mit dem kalten Dip servieren. Den Dip bis zum Essen gekühlt halten. Beim Herausnehmen der Bleche geeigneten Hitzeschutz verwenden.

Allergene und Produkte

Milch im Quark. Weitere Allergene möglicher Gewürzmischungen prüfen.

Eine Variante

Statt Zucchini die gleiche Menge Paprika verwenden und ebenfalls nach den ersten 20 Minuten zugeben.

REZEPT 04

Bohnen-Tomaten-Topf mit Brot



etwa 30 Minuten | Großer Topf, Sieb, Messer und Brett.

Zutaten für vier Portionen

480 g kidneybohnen, dose, abtropfgewicht; 280 g mais, dose, abtropfgewicht; 800 g tomaten, gehackt, aus der dose; 150 g zwiebeln; 300 g paprika; 15 g rapsöl; 400 g vollkornbrot. 100 ml Wasser; Salz, Pfeffer, 1 bis 2 TL mildes Paprikapulver und optional etwas Kreuzkümmel nach Geschmack.

Zubereitung

1. Bohnen und Mais in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, Paprika waschen und entkernen. Beides würfeln.
2. Öl im Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel 3 Minuten anschwitzen, Paprika dazugeben und weitere 5 Minuten unter Rühren garen.
3. Tomaten, 100 ml Wasser und Gewürze hinzufügen. Etwa 8 bis 10 Minuten leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
4. Bohnen und Mais einrühren. Noch etwa 5 Minuten erhitzen, bis alles durchgehend heiß ist und die Paprika die gewünschte Festigkeit hat.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Schalen verteilen und mit dem Vollkornbrot servieren.

Allergene und Produkte

Glutenhaltiges Getreide im üblichen Vollkornbrot; je nach Brotsorte auch Sesam, Soja, Milch oder Nüsse möglich. Etikett prüfen.

Eine Variante

Mais gegen 280 g weitere abgetropfte Bohnen tauschen. Dafür die Einkaufsliste entsprechend ändern.

REZEPT 05

Couscous-Schüssel mit Kichererbsen



etwa 30 Minuten | Topf oder hitzefeste Schüssel mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Messer und Brett.

Zutaten für vier Portionen

300 g couscous, trocken; 480 g kichererbsen, dose, abtropfgewicht; 300 g paprika; 200 g gurke; 200 g möhren; 20 g zitronensaft; 20 g rapsöl. Wasser für den Couscous nach Packungsangabe, 80 ml Wasser für die Pfanne; Salz, Pfeffer und 1 TL getrocknete Kräuter nach Geschmack.

Zubereitung

1. Couscous nach Packungsangabe mit der dort genannten Wassermenge und Quellzeit zubereiten. Mit einer Gabel auflockern.
2. Kichererbsen abgießen und abspülen. Paprika waschen und entkernen. Möhren waschen, bei Bedarf schälen und fein würfeln. Paprika klein schneiden, Gurke waschen und separat würfeln.
3. Die Hälfte des Öls in der Pfanne erwärmen. Möhren etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Paprika und 80 ml Wasser zugeben, abdecken und weitere 5 bis 8 Minuten garen, bis das Gemüse angenehm bissfest ist.
4. Kichererbsen zugeben und weitere 3 bis 5 Minuten vollständig erhitzen. Deckel abnehmen und bei zu viel Flüssigkeit kurz offen weitergaren.
5. Couscous und warmes Gemüse auf vier Schüsseln verteilen. Gurke erst direkt vor dem Essen dazugeben. Restliches Öl mit Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen und darübergeben.

Allergene und Produkte

Glutenhaltiges Getreide im üblichen Weizen-Couscous. Bei anderen Produkten Etikett prüfen.

Eine Variante

Couscous durch 250 g trockenen Reis ersetzen und diesen nach seiner Packungsangabe separat garen.

REZEPT 06

Kartoffel-Erbsen-Eintopf

etwa 40 Minuten | Großer Topf mit Deckel, Messer und Brett.



Zutaten für vier Portionen

800 g kartoffeln; 600 g erbsen, tiefgekühlt; 150 g zwiebeln; 250 g möhren; 15 g rapsöl; 10 g gemüsebrühe-pulver. 1.000 ml Wasser; Salz, Pfeffer und optional 1 TL getrockneter Majoran nach Geschmack. Dosierung des Brühe-Pulvers mit dem Etikett abgleichen.

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Möhren waschen, bei Bedarf schälen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein schneiden.
2. Öl im Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Möhren etwa 4 Minuten unter Rühren anschwitzen.
3. Kartoffeln und 1.000 ml Wasser dazugeben. Brühe-Pulver nach Packungsangabe dosieren; die 10 g sind ein Einkaufsrichtwert. Aufkochen, Deckel leicht auflegen und etwa 12 bis 15 Minuten leise köcheln lassen.
4. Tiefgekühlte Erbsen direkt hinzufügen und nach ihrer Packungsangabe vollständig durchgaren. Bei Bedarf länger köcheln, bis Kartoffeln und Möhren weich sind. Gelegentlich umrühren.
5. Für eine sämige Konsistenz einige Kartoffelstücke mit einer Gabel am Topfrand zerdrücken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Auf vier Schalen verteilen.

Allergene und Produkte

Gemüsebrühe kann insbesondere Sellerie, Gluten oder weitere Allergene enthalten. Etikett prüfen.

Eine Variante

200 g der Erbsen durch 200 g tiefgekühlten Blattspinat ersetzen und dessen Garhinweise einhalten.

REZEPT 07

Cremige Spinatnudeln



etwa 30 Minuten | Großer Topf, tiefe Pfanne mit Deckel, Sieb, Messer und Brett.

Zutaten für vier Portionen

400 g nudeln, trocken; 500 g blattspinat, tiefgekühlt; 200 g frischkäse natur; 150 g zwiebeln; 10 g knoblauch; 15 g rapsöl. 150 ml Wasser für den Spinat, zusätzlich Wasser zum Nudelkochen; Salz, Pfeffer und etwas Muskat nach Geschmack.

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Wasser garen. Vor dem Abgießen eine Tasse Kochwasser aufheben.
2. Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel etwa 3 Minuten anschwitzen, Knoblauch kurz unterrühren.
3. Tiefgekühlten Spinat und 150 ml Wasser zugeben. Abdecken und den Spinat nach Packungsangabe vollständig erhitzen und garen. Zwischendurch umrühren und größere Stücke vorsichtig teilen.
4. Frischkäse bei niedriger Hitze einrühren. Etwas Nudelwasser zugeben, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Muskat abschmecken.
5. Nudeln untermischen und kurz zusammen erwärmen. Auf vier Portionen verteilen und direkt servieren.

Allergene und Produkte

Glutenhaltiges Getreide in üblichen Weizennudeln und Milch im Frischkäse. Etiketten und mögliche Spuren prüfen.

Eine Variante

Statt Frischkäse 200 g Quark mit etwas Nudelwasser glatt rühren und erst nach dem Herunternehmen der Pfanne vom Herd einrühren.

Mengen passend ändern



Einfacher Rechenweg

Neue Menge = Rezeptmenge × gewünschte Portionen ÷ 4. Alle Zutaten vor dem Kochen in Ruhe umrechnen. Eine größere Menge braucht ausreichend große Töpfe und oft eine längere Erhitzungszeit.

Zutat aus Rezept 1	2 Portionen	4 Portionen	6 Portionen
Nudeln	200 g	400 g	600 g
Rote Linsen	80 g	160 g	240 g
Dosentomaten	400 g	800 g	1.200 g
Wasser für die Sauce	225 ml	450 ml	675 ml

Garzeiten nicht mitmultiplizieren

Ein halbes Rezept wird nicht automatisch in halber Zeit gar. Prüfe Konsistenz und vollständige Erhitzung. Bei großen Mengen lieber in zwei Töpfen oder auf zwei Blechen arbeiten.

Wir kochen für so viele Portionen:

Diese Rezeptmengen ändere ich:

KOPIERVORLAGE

Deine nächste Woche



Tag	Gericht	Was ist bereits da?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Mein erster Einkauf:

Mein kleiner Frische-Einkauf:

Nach dem ersten Kochen



Rezept	Das passe ich beim nächsten Mal an
1 Tomaten-Linsen-Pasta	
2 Kichererbsen-Reis-Pfanne	
3 Ofengemüse mit Quarkdip	
4 Bohnen-Tomaten-Topf mit Brot	
5 Couscous-Schüssel mit Kichererbsen	
6 Kartoffel-Erbsen-Eintopf	
7 Cremige Spinatnudeln	

Praktische Notizen

Notiere beispielsweise: Stücke kleiner schneiden, größeren Topf nehmen, weniger Salz aus der Brühe, anderes Gemüse nach Saison. Dein Geschmack und deine Geräte sind die beste Grundlage für die nächste Runde.

Quellen und Nutzung



Küchenhygiene

Bundesinstitut für Risikobewertung: Verbrauchertipps zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. Das Merkblatt enthält ausführlichere Hinweise zu Einkauf, Kühlung und Erhitzung.

BfR-Link

https://www.bfr.bund.de/publikationen/verbrauchertipps-schutz-vor-lebensmittelinfektionen-im-privathaushalt/

Planen und Reste vermeiden

Bundeszentrum für Ernährung: Reste verwerten. Die Quelle bietet ergänzende Hinweise für Einkaufsplanung und Lagerung.

BZfE-Link

https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/kochen/reste-verwerten

Abgrenzung

Die Quellen wurden am 16.10.2026 für allgemeine Hinweise geprüft. Die Rezepte, Einkaufsrechnung und Arbeitsblätter sind eigenständige Inhalte; es wurden keine Rezepte oder Bilder aus den Quellen übernommen.

Nutzungsrahmen

Dieses Exemplar darfst du in deinem Haushalt beliebig oft ausdrucken und privat nutzen. Die Datei und Kopien daraus dürfen nicht verkauft, öffentlich hochgeladen oder an andere Haushalte verteilt werden. Eine Nutzung in Kursen, Betreuungseinrichtungen oder gewerblichen Veranstaltungen ist nicht enthalten.