



Mein September-Rezeptplaner

12 Rezeptideen auswählen, zeitlich einordnen und die Woche entspannt vorbereiten

WOCHE VON	BIS	PERSONEN	TAG MIT WENIG ZEIT	TAG MIT MEHR ZEIT
_____	_____	_____	_____	_____



Wähle 3 oder 4 Ideen aus, die gut zu deinen verfügbaren Tagen passen. Trage direkt ein, für welchen Tag oder Anlass du sie planst.

01 · MEINE REZEPTAUSWAHL



7 herzhafte Ideen

- | | |
|---|-------------|
| ☐ 01 Kürbis-Ingwer-Suppe | GEPLANT FÜR |
| 40 Min. · vorbereitbar · einfrierbar | _____ |
| ☐ 02 Ofengemüse mit Kürbis & Feta | GEPLANT FÜR |
| 50 Min. · wenig aktive Arbeit | _____ |
| ☐ 03 Flammkuchen mit Birne | GEPLANT FÜR |
| 25 Min. · besonders schnell | _____ |
| ☐ 04 Zwiebelkuchen | GEPLANT FÜR |
| ca. 2 Std. · ruhiges Wochenende | _____ |
| ☐ 05 Pilzrisotto | GEPLANT FÜR |
| 45 Min. · frisch am besten | _____ |
| ☐ 06 Feldsalat mit Birne & Feta | GEPLANT FÜR |
| 15 Min. · leicht und schnell | _____ |
| ☐ 07 Kürbis-Kichererbsen-Curry | GEPLANT FÜR |
| 30 Min. · vorbereitbar · einfrierbar | _____ |



5 süße Ideen

- | | |
|--|-------------|
| ☐ 08 Apfel-Zimt-Baked-Oats | GEPLANT FÜR |
| 40 Min. · Frühstück · vorbereitbar | _____ |
| ☐ 09 Apfelchips aus dem Ofen | GEPLANT FÜR |
| ca. 3 Std. · lange Trockenzeit | _____ |
| ☐ 10 Apfel-Zimt-Muffins | GEPLANT FÜR |
| 40 Min. · Snack · einfrierbar | _____ |
| ☐ 11 Zwetschgen-Streuselkuchen | GEPLANT FÜR |
| ca. 2 Std. · Wochenende · einfrierbar | _____ |
| ☐ 12 Birnen-Zimt-Pancakes | GEPLANT FÜR |
| 30 Min. · Frühstück · einfrierbar | _____ |



Meine Auswahl passt zur Woche

- ☐ mindestens 1 schnelle Idee
- ☐ 1 Gericht zum Vorbereiten
- ☐ 1 freier oder bewusster Restetag





Mein flexibler September-Wochenplan

Gerichte, Vorbereitung und Reste übersichtlich einplanen

WOCHE VON

BIS

MEHRFACH KOCHEN MÖCHTE ICH

DAS SOLLTE ZUERST VERBRAUCHT WERDEN



Plane pro Tag nur das, was wirklich feststehen soll. Frühstück, Snack oder ein zweites Gericht können bei Bedarf im Feld „Vorbereitung“ ergänzt werden.

01 · MEINE WOCHE

Tag	Geplantes Gericht	Vorbereitung	Reste / mitnehmen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

02 · FLEXIBEL BLEIBEN

Warmer Tag

Kühler Tag

Bewusster Restetag

Noch nicht verplant



Mengenhilfe, Vorratscheck und Einkauf

Die wichtigsten saisonalen Zutaten direkt vergleichen und zusammenrechnen



Die Angaben gelten jeweils für die Originalmenge des Rezepts. Wählst du mehrere passende Rezepte, kannst du die Mengen direkt addieren.

01 · MENGENHILFE FÜR MEHRFACH VERWENDETE ZUTATEN

Zutat	Verwendet in den Rezepten	Menge je Rezept	Gesamt
Kürbis	01 Suppe · 02 Ofengemüse · 07 Curry	800 g · 600 g · 600 g	bis 2 kg
Äpfel	08 Baked Oats · 09 Chips · 10 Muffins	2 · 3 · 2 Stück	bis 7
Birnen	03 Flammkuchen · 06 Salat · 12 Pancakes	2 · 2 · 2 Stück	bis 6
Zwetschgen	11 Zwetschgen-Streuselkuchen	1,2 bis 1,5 kg	1,2-1,5 kg
Feta	02 Ofengemüse · 06 Feldsalat	150 g · 80 g	230 g

02 · WAS IST VORHANDEN - UND WAS FEHLT?

Bereich	Bereits vorhanden	Noch einkaufen	Menge
Obst und Gemüse			
Kühlregal			
Vorrat und Konserven			
Backen und Gewürze			
Eigene Ergänzung			



Zutaten vollständig nutzen

Vorbereiten, einfrieren & Reste nutzen

01 · ZUTATEN BÜNDELN

Zutat	Geplant für Rezepte	Benötigte Menge	Rest geplant für
Kürbis			
Äpfel / Birnen			
Feta			
Zwiebeln			
Eigene Zutat			

02 · VORBEREITEN UND EINFRIEREN

Rezept	Vorbereitungstag	Koch- / Backtag	Portionen einfrieren

03 · FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE



Das muss zuerst verbraucht werden



Das ist bereits eingefroren



Daraus plane ich noch ein Gericht



Dieses Rezept möchten wir noch probieren