

AUSGABE HERBST 2026 · EINMALIGER PLAN

Vier Wochen einfach kochen

Bio, ohne die ganze Kiste zu bezahlen.

Ein Speiseplan für vier Wochen, mit Einkaufsliste und Gerichten aus Resten. Einmal gekauft, dann liegt er in der Küche. Kein Abo, keine Lieferung, kein Programm zum Durchhalten.

Bio aus dem normalen Laden, Eigenmarke reicht

Gekocht statt Rohkostberg, Alltag statt Sonderküche

Günstig durch Wiederholung, Saison und Reste

Was drinsteht

Vier Wochen, Tag für Tag: Frühstück, Mittag, Abend. Einkauf nach Gemüse, Obst, Trocken, Kühl und Vorrat. Acht Gerichte aus dem, was übrig bleibt. Dazu ein kurzer Kalender für Oktober und November.



▼ Einleitung

Dieses Heft ist ein einmaliger Plan. Du kochst vier Wochen zu Hause, mit Sachen, die es in Bio als Eigenmarke gibt: bei Aldi, Lidl, Rewe, Penny und Edeka, und Trockenes oft auch bei dm oder Rossmann. Danach gehört das Heft dir. Es kommt keine Kiste, keine App und keine neue Rechnung.

Die Linie ist absichtlich schlicht. Bio, ohne die ganze Kiste zu bezahlen. Essen, das gekocht ist und nicht aus zehn rohen Zutaten besteht. Und eine Liste, die kurz bleibt, weil sich Kartoffeln, Möhren, Zucchini, Fenchel, Kürbis, Äpfel, Hafer, Joghurt, Quark und Eier wiederholen.

Es ist Herbstküche, gedacht für die Wochen rund um Oktober. Dann liegen Äpfel, Kürbis, Möhren, Kartoffeln und Fenchel wirklich im Regal, nicht als Sonderposten. Zucchini gibt es am Anfang des Monats noch, später nimmst du Lauch oder einen Beutel TK-Gemüse.

Der Bauch kommt vor, weil viele abends lieber eine warme Pfanne wollen als einen großen Teller Rohkost. Zwiebeln werden mitgekocht, Linsen bleiben eine kleine Beilage, Kohl ist kein Pflichtprogramm. Das ist eine Entscheidung in der Küche, nichts weiter.

Gerechnet ist für eine Person. Zu zweit verdoppelst du Gemüse, Obst, Eier, Joghurt und Quark. Hafer, Reis, Linsen und Öl lässt du erst einmal, wie sie sind. Hunger ist kein Fehler: eine Kartoffel oder eine Kelle Reis mehr, und der Teller stimmt.

Was dieses Heft nicht ist. Keine Lieferbox, kein Punkteplan, keine Liste mit Verboten. Wenn dir ein Gericht nicht schmeckt, tauschst du die eine Zutat gegen Kartoffel, Reis oder Hafer. Der Rest der Woche bleibt stehen.



Äpfel, den Oktober über. Eine Sorte reicht für Brei, Quark und Pfannkuchen.

🍏 So benutzt du den Plan

1. **Sonntag einmal lesen.** Schau dir die kommende Woche an, nicht jeden Morgen den ganzen Monat. Die Tage heißen Tag 1 bis Tag 7. Tag 1 ist der Tag, an dem du den ersten großen Topf kochst, oft der Montag, muss es aber nicht sein.
2. **Die Liste kaufen, nicht den Laden.** Vorrat einmal am Anfang. Danach nur Frisches, Brot und das, was wirklich leer ist.
3. **Große Töpfe sind für zwei Mahlzeiten.** Nicht für die ganze Woche. Heute ein Teller, morgen der Rest, aufgekocht. Was danach noch da ist, kommt in die Restegerichte hinten im Heft.
4. **Tauschen ist eingebaut.** Apfel gegen Birne, Zucchini gegen Lauch, Hokkaido gegen Butternut. Die Struktur bleibt: morgens Hafer, Joghurt, Quark, Ei oder Brot. Mittags oft der Topf, abends Pfanne oder Ofen.
5. **Snacks sind frei.** Wenn du eine Kleinigkeit willst: ein Apfel, ein Becher Naturjoghurt oder eine Scheibe Brot mit Quark. Nicht jeden Tag, nicht als Pflicht.

Großer Topf heißt in diesem Plan immer: zwei Mahlzeiten für eine Person. Ein Beispiel, der Eintopf von Woche 1: etwa 400 g Kartoffeln, 200 g Möhren, 1 kleiner Fenchel, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 700 ml Gemüsebrühe, Majoran, Salz. Weich kochen, fertig. Die anderen Suppen laufen genauso, nur mit Kürbis oder mehr Fenchel.

Die vier Wochen

Dieselben Grundzutaten, vier kleine Verschiebungen. Frühstück wechselt zwischen Haferbrei, Joghurt mit Hafer, Rührei auf Brot, Quark mit Apfel und Haferpfannkuchen. Mittag ist oft der Topf vom Vortag oder ein neuer, der morgen noch einmal kommt. Abend ist die Pfanne, der Ofen oder ein Ei in der Soße.

Pfannkuchen: 3 EL zarte Haferflocken, 1 EL Mehl, 1 Ei, etwa 80 ml Milch, Prise Salz. Kurz quellen lassen, in wenig Öl ausbacken, Apfelmus oder Apfelspalten darauf. Das Rezept gilt für jeden Pfannkuchen-Tag.

Woche 1

Töpfe kennenlernen: ein Möhren-Eintopf, eine Kürbissuppe, einmal kleine Linsen. Abends meist Zucchini, Fenchel oder Ei.

Tag	Frühstück	Mittag	Abend
Tag 1	Warmer Haferbrei mit Apfelstücken und Zimt	Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Fenchel, großer Topf	Reis mit gedünsteter Zucchini und einem Klecks Kräuterquark
Tag 2	Naturjoghurt mit Haferflocken und Apfel	Rest Eintopf, kurz aufgekocht, dazu Brot	Rührei, Ofenkartoffeln und gedünsteter Fenchel
Tag 3	Rührei auf Mischbrot	Kürbissuppe mit Möhre, großer Topf	Reispfanne mit Möhre und Zucchini
Tag 4	Quark mit zerdrücktem Apfel und Haferflocken	Rest Kürbissuppe, dazu Brot	Kleine rote Linsen mit Dosentomaten, Möhre und Reis
Tag 5	Haferpfannkuchen mit Apfelmus	Ofenkartoffeln, Kräuterquark, gedünstete Zucchini	Tomatenreis mit Spiegelei, ohne neue Linsen
Tag 6	Brot mit Kräuterquark und Apfelscheiben	Rest Linsen-Tomaten, mit Kartoffelstücken zur Suppe verlängert	Fenchel-Kartoffel-Pfanne mit Ei
Tag 7	Warmer Haferbrei mit Apfelmus	Gemüsepfanne aus Resten: Zucchini, Möhre, Fenchel, dazu Reis	Kartoffelstampf mit gedünsteten Möhren und Quark

Eine Person. Große Töpfe an Tag 1, Tag 3 und als Linsen am Abend von Tag 4.

Drei Griffe, der Rest ist Aufwärmen. Tag 1 den Eintopf für zwei Mittage. Tag 3 die Kürbissuppe für zwei Mittage. Tag 4 abends die Linsen, am nächsten Mittag mit Kartoffeln verlängert. Abende sind Pfanne oder Ofen, aus dem, was schon da ist.

🍷 Reste, die ein Gericht werden



Suppe vom großen Topf. Heute ein Teller, morgen aufgekocht, danach eines der Restegerichte.

Reste sind hier keine zweite Wahl und kein schlechtes Gewissen im Kühlschrank. Der große Topf ist von vornherein für zwei Mahlzeiten gedacht: heute und morgen, aufgekocht, mit Brot dazu. Was danach noch in der Schüssel liegt, bekommt eines der Gerichte unten.

Die Regel ist kurz. Immer mit etwas verbinden, das du schon gekauft hast: Ei, Reis, Kartoffel, Quark, Brot oder Hafer. Nichts Neues dazukaufen, nur weil ein Rest da ist. Zwei Tage im Kühlschrank sind der Rahmen, danach lieber heute Abend aufessen als am Freitag noch einmal prüfen.

Die Mengen sind für eine Person, aus dem, was der Plan übrig lässt. Ein Rest ist hier ungefähr ein Teller voll, nicht ein ganzer zweiter Topf.

1. Eintopf unter Brotwürfeln

Aus dem Kartoffel-Möhren-Eintopf, Woche 1, oder dem Gemüse-eintopf, Woche 2. Etwa 20 Minuten.

1 Teller Eintopf, 1 Scheibe Brot, 1 Ei oder 2 EL Quark, 1 TL Öl, Schnittlauch.

1. Ofen auf 180 °C stellen. Eintopf in eine kleine ofenfeste Form geben.
2. Brot in Würfel schneiden, mit dem Öl mischen, auf den Eintopf legen.
3. Ei verquirlen und darübergießen, oder Quark in Klecksen daraufsetzen.
4. Etwa 15 Minuten backen, bis die Oberfläche Farbe hat. Schnittlauch darüber.

2. Kürbissuppe wird Ofenreis

Wenn von der Kürbissuppe mehr als ein Teller übrig ist. Aus Woche 1, 2 oder 4.

1 Teller Kürbissuppe (nicht zu dünn), 1 Teller gekochter Reis oder eine halbe Tasse Rohreis, Majoran, 1 EL Joghurt.

1. Ofen auf 180 °C. Ist die Suppe sehr flüssig, kurz ohne Deckel einkochen lassen.
2. Mit dem Reis in eine kleine Form, Majoran darüber. Rohreis braucht so viel Flüssigkeit, dass er knapp bedeckt ist, und etwa 25 Minuten. Gekochter Reis nur 15 Minuten zum Aufwärmen.
3. Mit einem Löffel Joghurt essen, nicht mit einer neuen Soße.

3. Omelett aus der Gemüseschale

Zucchini, Möhre, Fenchel, auch die weichen Stücke vom Vortag. Passt zu fast jedem Abend, an dem noch Gemüse da ist.

Eine Tasse Gemüsereste in kleinen Stücken, 2 Eier, 1 TL Öl, Schnittlauch, Salz.

1. Gemüse in wenig Öl bei mittlerer Hitze weich dünsten. Harte Möhren brauchen ein paar Minuten länger als Zucchini.
2. Eier mit Schnittlauch und Salz verquirlen, über das Gemüse geben.
3. Bei kleiner Hitze stocken lassen. Deckel drauf, nicht ständig rühren. Mit Brot essen.