



7 Tage Familienküche ohne Stress

7 einfache Gerichte für deine Woche –
einfach & alltagstauglich

lifebyschmidt.de

Eine Woche ohne Stress beim Kochen

Kennst du das?

Der Tag war lang, die Zeit ist knapp – und trotzdem steht jeden Abend die gleiche Frage im Raum:

Was koche ich heute?

Oft ist es gar nicht das Kochen selbst, das stressig ist.

Sondern das tägliche Überlegen, Planen und Einkaufen.

Und genau das kostet Zeit, Energie – und manchmal auch Nerven.

Du bekommst hier keine komplizierten Rezepte oder aufwendigen Zutatenlisten.

Sondern Gerichte, die du kennst, schnell zubereiten kannst und die der ganzen Familie schmecken.

Genau deshalb habe ich diesen Wochenplan für dich erstellt.

- Du weißt jeden Tag, was du kochst
- Du sparst Zeit beim Einkaufen
- Du hast weniger Stress im Alltag

Alles so zusammengestellt, dass es wirklich funktioniert – auch an stressigen Tagen.

Ich nutze genau diese Art von Planung selbst im Alltag – und sie hat mir enorm geholfen, entspannter zu kochen und weniger Zeit mit Grübeln zu verbringen.

Du musst diese Woche nicht mehr überlegen, was du kochst – Du kannst einfach loslegen.

Deine Woche im Überblick

Montag – Käse-Sahne-Nudeln (15 Min, schnell)

Dienstag – Paprika-Feta-Salat (15 Minuten, leicht & frisch)

Mittwoch – Kartoffelgratin mit Schinken (unkompliziert und sättigend)

Donnerstag – Brokkolicremesuppe (30 Minuten, einfach)

Freitag – Raviolisalat (15 Minuten, fast ohne kochen)

Samstag – Gnocchipfanne (20 Minuten, one-pot)

Sonntag – Paprika-Sahne-Hähnchen (unkompliziert, herzhaft)

Deine Einkaufsliste für diese Woche

Geschätzte Kosten für diese Woche: **ca. 45 € – 70 €**

Je nachdem, ob du günstige Eigenmarken oder Markenprodukte verwendest. Viele Zutaten werden mehrfach verwendet – so sparst du Geld und vermeidest Reste.



Gemüse & Obst

- 4 Paprika (rot, gelb, grün gemischt)
- 1–2 zusätzliche Paprika (für Gnocchipfanne / Hähnchen)
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g Rucola
- 1 Gurke (optional für Salat-Variante)
- 1 Brokkoli
- 1 Süßkartoffel
- 4–5 Kartoffeln (Suppe)
- 1000 g Kartoffeln (Gratin)
- 2 Zucchini
- 4–5 Zwiebeln
- etwas frische Petersilie (optional)



Milch & Milchprodukte

- 200 g Feta
- 1 Kugel Mozzarella
- 200 ml Sahne (Nudeln)
- 200 ml Sahne (Gratin)
- 100 ml Sahne (Suppe)
- 150 ml Sahne (Gnocchi)
 - Gesamt: ca. 650 ml Sahne
- 150 g Käse (Nudeln)
- 150 g Käse (Gratin)
- 100 g Käse (Gnocchi)
 - Gesamt: ca. 400 g geriebener Käse



Fisch & Fleisch

- 200 g Schinkenwürfel
- 400 g Hähnchenbrust
- Optional:
- Thunfisch (für Salat-Variante)
- Lachs (für Suppe als Topping)



Vorratsschrank

- 400 g Nudeln
- 600 g frische Ravioli
- 600 g Gnocchi
- Reis (ca. 250–300 g)
- Gemüsebrühe (900 ml)
- Olivenöl
- Essig (Weißweinessig)
- Balsamico
- Senf
- Speisestärke
- Optional: Pesto, Ajvar



Gewürze & Basics

- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Paprikapulver
- Knoblauch
- Salatkräuter

Montag - Käse-Sahne-Nudeln

In 15 Minuten fertig – perfekt für einen entspannten Start in die Woche



Der Montag darf einfach sein.

Dieses Gericht ist schnell gemacht, sättigend und genau das Richtige, wenn du ohne Stress in die Woche starten möchtest.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 400 g Nudeln
- 200 ml Sahne
- 150 g Käse
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich Salzwasser kochen
2. Sahne in einer Pfanne erhitzen (nicht kochen)
3. Käse einrühren und langsam schmelzen lassen
4. Nudeln abgießen und zur Sauce geben
5. Alles gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken



Tipp

Wenn du etwas Nudelwasser aufbewahrst, wird die Sauce besonders cremig und verbindet sich perfekt mit den Nudeln.



Variante

Mit Brokkoli oder Erbsen wird das Gericht leichter und ausgewogener. Für mehr Würze kannst du etwas Parmesan ergänzen.

***Du brauchst heute nicht überlegen, was du kochst -
Einfach loskochen und den Abend entspannt genießen.***

Dienstag - Paprika- Feta- Salat

In 15 Minuten fertig – perfekt für einen schnellen und frischen Tag ohne großen Aufwand



Nach dem Wochenstart darf es heute leicht und unkompliziert sein.

Dieser Paprika-Feta-Salat ist schnell gemacht, frisch und genau das Richtige, wenn du wenig Zeit hast und trotzdem etwas Leckeres auf dem Tisch stehen soll.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 4 Paprika (rot, gelb, grün)
- 200 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig (z. B. Weißweinessig)
- Salz, Pfeffer
- etwas Petersilie (optional)

Zubereitung

1. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Feta in kleine Würfel schneiden oder grob zerbröseln.
3. Alles in eine große Schüssel geben.
4. Öl, Essig, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen.
5. Optional mit frischer Petersilie verfeinern.



Tipp

Wenn du den Salat 10–15 Minuten ziehen lässt, wird er noch aromatischer und schmeckt intensiver.



Variante

Mit gekochten Nudeln wird daraus schnell ein sättigender Nudelsalat. Für mehr Frische und Sättigung kannst du zusätzlich Gurke oder Tomaten und Thunfisch ergänzen.

***Du brauchst heute nicht überlegen, was du kochst -
Einfach loskochen und den Abend entspannt genießen.***

Mittwoch – Kartoffelgratin mit Schinken

Perfekt für die Wochenmitte – herzhaft, sättigend und einfach vorbereitet



Zur Wochenmitte darf es etwas Deftigeres sein.

Dieses Kartoffelgratin ist cremig, sättigend und lässt sich wunderbar vorbereiten – perfekt, wenn du abends nicht lange in der Küche stehen möchtest.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 1000 g Kartoffeln
- 200 g Schinkenwürfel
- 200 ml Sahne
- 150 ml Milch
- 150 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Sahne, Milch und Gewürze verrühren.
3. Kartoffeln, Schinken und die Hälfte des Käses in eine Auflaufform schichten.
4. Flüssigkeit darüber geben und mit restlichem Käse bestreuen.
5. Im Ofen bei 180 °C ca. 35–40 Minuten backen.



Tipp

Wenn du die Kartoffeln vorher kurz vorkochst, verkürzt sich die Backzeit. Füge dann aber 25 g Speisestärke zur Soße hinzu, da die Kartoffeln weniger Stärke zum Binden haben.



Variante

Ohne Schinken wird das Gratin vegetarisch.

Mit Brokkoli, Erbsen oder Lauch kannst du es zusätzlich auflockern.

***Du brauchst heute nicht überlegen, was du kochst -
Einfach loskochen und den Abend entspannt genießen.***

Donnerstag - Brokkolicremesuppe

Einfach, schnell und genau richtig für einen entspannten Tag



Heute darf es unkompliziert und leicht sein.

Diese Brokkolicremesuppe ist schnell gemacht, angenehm sättigend und perfekt, wenn du etwas Warmes möchtest, ohne viel Aufwand.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 1 Brokkoli
- 2 Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel
- 900 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. Brokkoli in Röschen teilen, Kartoffeln und Zwiebelschalen und würfeln.
2. Alles in Brühe ca. 15 Minuten kochen.
3. Fein pürieren.
4. Sahne einrühren und mit Gewürzen abschmecken.



Tipp

Mit geröstetem Brot oder Croutons oder etwas gebratenem Lachs wird die Suppe noch sättigender.



Variante

Für mehr Würze kannst du etwas Käse oder Frischkäse unterrühren

*Du brauchst heute nicht überlegen, was du kochst -
Einfach loskochen und den Abend entspannt genießen.*

Freitag – Raviolisalat

Schnell gemacht und perfekt für einen entspannten Start ins Wochenende



Der Freitag darf leicht und unkompliziert sein.

Dieser Raviolisalat ist in wenigen Minuten fertig und genau das Richtige, wenn du entspannt ins Wochenende starten möchtest.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 600 g frische Ravioli
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g Rucola
- 1 Kugel Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Salatkräuter
- ¾ EL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Ravioli nach Packungsangabe kochen und abkühlen lassen.
2. Rucola waschen und harte Stiele entfernen.
3. Tomaten halbieren, Mozzarella würfeln.
4. Alles mit Rucola in eine Schüssel geben.
5. Öl, Balsamico, Senf, Salatkräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermengen.



Tipp

Der Salat schmeckt auch kalt am nächsten Tag – perfekt zum Vorbereiten.



Variante

Mit Pesto statt Öl bekommt der Salat eine intensivere Note.

***Du brauchst heute nicht überlegen, was du kochst -
Einfach loskochen und den Abend entspannt genießen.***

Samstag - Gnocchipfanne

Schnell, flexibel und perfekt für einen entspannten Samstag



Am Samstag darf es unkompliziert, aber trotzdem richtig lecker sein.

Diese Gnocchipfanne ist schnell gemacht und lässt sich ganz flexibel anpassen – ideal für einen entspannten Tag.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 600 g Gnocchi
- 1 Zucchini
- 1-2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 150 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. Gemüse waschen & schneiden und in etwas Öl in einer Pfanne anbraten und kurz angaren.
2. Gnocchi hinzufügen und alles anbraten.
3. Sahne hinzufügen und kurz köcheln lassen.
4. Mit Käse, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



Tipp

Mit Gnocchi aus dem Kühlregal geht es besonders schnell. Diese müssen nicht vorgegart werden.



Variante

Mit Hähnchen oder Speck kannst du das Gericht herzhafter machen. Dazu schmeckt ein Rucolasalat mit Tomaten.

***Du brauchst heute nicht überlegen, was du kochst -
Einfach loskochen und den Abend entspannt genießen.***

Sonntag - Paprika-Sahne-Hähnchen mit Reis

Perfekt für den Sonntag – unkompliziert, aber etwas
Besonderes



Am Sonntag darf es etwas Besonderes sein, ohne kompliziert zu werden.

Dieses Paprika-Sahne-Hähnchen ist cremig, aromatisch und perfekt, um die Woche entspannt ausklingen zu lassen.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 400 g Hähnchenbrust
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 200 ml Sahne
- 200 ml Brühe
- 1 EL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- etwas Speisestärke
- Reis als Beilage

Zubereitung

1. Hähnchen in Stücke schneiden und anbraten.
2. Paprika und Zwiebel schneiden und dazugeben.
3. Sahne und Brühe hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Gewürzen abschmecken.
5. Die Soße ggf. mit etwas mit Wasser vermengter Speisestärke andicken.
6. Mit Reis servieren.



Tipp

Gib Hähnchen und Soße mit etwas geriebenem Käse in eine Auflaufform und überbacke alles für 20 Minuten bei 200 Grad.



Variante

Für mehr Würze füge noch 2 EL Ajvar hinzu.
Mit etwas Chili kannst du dem Gericht eine leichte Schärfe geben.

***Du brauchst heute nicht überlegen, was du kochst -
Einfach loskochen und den Abend entspannt genießen.***

So wird deine Woche noch entspannter

Mit ein paar kleinen Vorbereitungen wird diese Woche noch entspannter

- Kartoffeln vorkochen
- Gemüse vorschneiden
- Reis/Nudeln vorbereiten
- doppelte Portionen kochen

Du kannst die Woche ganz einfach an deinen Alltag anpassen:

- Gerichte tauschen
- Zutaten ersetzen
- vegetarisch abwandeln
- Reste sinnvoll nutzen

Dein Plan für eine entspannte Woche

Dieser Wochenplan soll dir den Alltag erleichtern – nicht komplizierter machen.

Du musst nicht perfekt kochen.

Du musst nicht jeden Tag etwas Neues erfinden.

Du brauchst nur einen Plan, der funktioniert.

Genau das hast du jetzt in der Hand.