



7 Tage günstig kochen ohne Stress

7 einfache Gerichte für deine Woche –
günstig, alltagstauglich & schnell
gemacht

lifebyschmidt.de

Eine Woche ohne Stress beim Kochen

Kennst du das?

Der Einkauf wird immer teurer – aber jeden Tag etwas anderes zu kochen musst du trotzdem.

Genau dafür ist dieser Wochenplan gemacht.

Viele Zutaten werden mehrfach verwendet. Das spart Geld und vermeidet Reste.

Du bekommst 7 einfache und günstige Gerichte, die mit wenigen Zutaten auskommen und sich schnell zubereiten lassen.

- ✓ Günstige Zutaten
- ✓ Alltagstauglich
- ✓ Weniger Food Waste
- ✓ Bereits ab ca. 2 € pro Portion möglich.*

Du musst nicht mehr überlegen, was du kochst – du kannst direkt loslegen und entspannter einkaufen.

***Berechnet auf Basis von 4 Portionen pro Gericht.**

Deine Woche im Überblick

Montag – Kartoffel-Gemüse-Pfanne (günstig, sättigend)

Dienstag – Spaghetti mit Tomatensauce (klassisch, günstig)

Mittwoch – Linsensuppe (sehr günstig, Meal Prep)

Donnerstag – Eier in Senfsauce mit Kartoffeln (extrem günstig)

Freitag – Tomatenreis mit Erbsen, Paprika & Feta

Samstag – Ofenkartoffeln, Kräuterquark & Gurkensalat (preiswert, einfach)

Sonntag – Nudelauflauf mit Schinken & Erbsen (sättigend, günstig)

Deine Einkaufsliste für diese Woche

Geschätzte Gesamtkosten für diese Woche (7 Hauptgerichte für ca. 3–4 Personen): ca. **56 € bis 79 €**

Je nach Einkaufsort, Markenwahl und vorhandenen Basics.

Viele Zutaten werden mehrfach verwendet – das spart Geld und reduziert Reste.

Gemüse & frische Zutaten

- 2,5–3 kg Kartoffeln
- 4 Möhren
- 3 Paprika
- 1 Zucchini (ca. 300 gr)
- 2 Salatgurken
- 6 Tomaten (ca. 800 gr)
- 7 Zwiebeln (ca. 800 gr)
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 Bund Kräuter oder TK-Kräuter

Milchprodukte & Kühlung

- 8 Eier
- 500 gr Quark
- 200 gr Feta
- 250 gr geriebener Käse
- 500 ml Milch
- 200 ml Sahne oder Kochsahne

Fleisch & Zusatz

- 200 gr Kochschinken

Varianten & Tipps (optional)

- 3-4 Eier
- 1 Becher Sahne
- 200 gr Käse gerieben
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 4 Würstchen oder etwas Speck

Vorratsschrank

- 500 gr Spaghetti
- 350 gr Nudeln (für Auflauf)
- 350 gr Reis
- 250 gr Linsen
- 700 gr passierte Tomaten
- 2 Tuben Tomatenmark
- 1 Tube Senf

Tiefkühlung & Konserve

- 300 gr Erbsen (TK oder Dose)

Gewürze & Basics

Meist vorhanden, sonst ergänzen

- Öl
- Essig
- Zitronensaft
- Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Muskatnusspulver
- italienische Kräuter
- Salatkräuter
- etwas Mehl oder Speisestärke
- Sojasoße

Montag - Kartoffel-Gemüse-Pfanne

Günstig, sättigend und perfekt für den Start in die Woche



Der Wochenstart darf einfach und günstig sein.

Dieses Gericht ist schnell gemacht, sättigend und perfekt, wenn du ohne großen Aufwand starten willst.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 1-2 Zwiebel (n)
- 1 EL Kräuter nach Wahl
- Paprikapulver, Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Sojasoße nach Geschmack

Zubereitung

1. Kartoffeln ca. 25 Min. kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Gemüse waschen, klein schneiden und in etwas Öl bissfest anbraten. Herausnehmen.
3. Kartoffeln in der Pfanne goldbraun braten.
4. Gemüse wieder dazugeben.
5. Mit Gewürzen, Kräutern und etwas Sojasoße abschmecken.



Tipp

Du kannst auch vom Vortag übrig gebliebene Kartoffeln verwenden. Mit Rühr- oder Spiegelei wird das Gericht noch sättigender.



Variante

Auch mit Tiefkühlgemüse möglich.
Verwende Gemüsereste, die du noch vorrätig hast.

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

Dienstag - Spaghetti mit Tomatensauce

Günstig, schnell und immer eine gute Wahl



Heute darf es besonders unkompliziert sein.

Dieses klassische Gericht ist günstig, schnell gemacht und schmeckt einfach immer.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 500 gr Nudeln (ungekocht)
- 700 gr passierte Tomaten
- 1 Tube Tomatenmark
- 300 ml Brühe
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer & ggf etwas Zucker nach Belieben

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen
2. Zwiebeln & Knoblauch schälen und hacken und in etwas Öl in einem Topf anbraten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Brühe, Passata, Kräuter & Gewürze hinzufügen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
4. Mit den Gewürzen noch einmal abschmecken.
5. Nudeln mit Soße servieren.



Tipp

Koche gerne etwas mehr - Tomatensoße hält sich circa 3 Tage im Kühlschrank
Mit etwas Käse wird das Gericht noch aromatischer.



Variante

Füge Gemüse und/oder Schinken hinzu und/oder gib vor dem Servieren noch 100 ml Sahne zur Soße. Binde die Soße ggf. mit etwas in kaltem Wasser aufgelöster Speisestärke.

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

Mittwoch – Linsensuppe

Sehr günstig, sättigend und perfekt für Meal Prep



Zur Wochenmitte darf es etwas Wärmendes und Sättigendes sein.

Diese Linsensuppe ist besonders günstig, einfach gemacht und ideal, wenn du gleich für zwei Tage vorkochen möchtest.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 250 gr Linsen (nach Wahl)
- 2 Möhren
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- optional: etwas Essig oder Senf zum Abschmecken

Zubereitung

1. Zwiebel, Möhren und Kartoffeln schälen und klein schneiden.
2. Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl anbraten.
3. Linsen und Gemüse hinzufügen.
4. Mit Brühe aufgießen und ca. 20–25 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und optional etwas Essig oder Senf abschmecken.



Tipp

Die Suppe lässt sich gut vorbereiten und schmeckt am nächsten Tag oft noch besser.



Variante

Mit Würstchen oder etwas Speck wird die Suppe herzhafter – oder einfach vegetarisch lassen.

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

Donnerstag - Eier in Senfsoße & Kartoffeln

Extrem günstig, klassisch und perfekt für den Alltag



Heute darf es besonders einfach und preiswert sein.

Dieses klassische Gericht zeigt, wie unkompliziert und günstig gutes Essen im Alltag sein kann.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 6-8 Eier
- 800 gr Kartoffeln
- 400 ml Milch
- 2 EL Senf
- 1 EL Butter oder Öl
- 1 EL Mehl oder 1 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.
2. Eier hart kochen, abschrecken und schälen.
3. Butter oder Öl erhitzen, Mehl kurz anschwitzen.
4. Milch einrühren und glatt rühren.
5. Senf hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Eier in die Sauce geben und kurz erwärmen.
7. Mit Kartoffeln servieren.



Tipp

Die Sauce wird besonders cremig, wenn du sie bei mittlerer Hitze langsam rührst.



Variante

Mit frischen Kräutern oder etwas Gemüse kannst du das Gericht leicht abwandeln.

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

Freitag - Tomatenreis mit Paprika, Erbsen & Feta

Günstig, aromatisch und perfekt für einen entspannten Start ins Wochenende



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

Dieser Tomatenreis ist günstig, schnell gemacht und bringt mit Feta und Gemüse viel Geschmack auf den Teller.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 350 gr Reis
- 1 l Brühe
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 gr Erbsen (Glas/TK)
- 1 Tube Tomatenmark
- 200 gr Feta
- Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln & Knoblauch schälen, hacken, Paprika entkernen & klein schneiden.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Reis und Tomatenmark in etw. Öl kurz anbraten und mit Brühe ablöschen.
3. Auf kleiner Stufe ca. 30 Minuten köcheln bis der Reis weich ist. Ggf. etwas Brühe nachgießen.
4. Nun Erbsen hinzufügen & mit Gewürzen abschmecken.
5. Feta darüber bröseln und servieren.



Tipp

Mit etwas Paprikapulver oder Kräutern wird das Gericht noch intensiver. Tiefkühlerbsen direkt am Anfang hinzufügen und mit köcheln.



Variante

Auch ohne Feta möglich oder durch anderen Käse ersetzen
Mit einem Salat, etwas saurer Sahne oder Avocadostücken servieren.

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

Samstag - Ofenkartoffeln mit Kräuterquark & Gurkensalat

Einfach, günstig und perfekt für einen entspannten Samstag



Am Samstag darf es entspannt und unkompliziert sein.

Ofenkartoffeln sind günstig, einfach gemacht und lassen sich perfekt mit frischen Beilagen kombinieren.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 1 kg Kartoffeln
- 500 gr Quark
- 3 EL Kräuter
- 300 gr Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 EL Essig
- 2-3 EL Öl
- 2 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Zucker (Belieben)

Zubereitung

1. Kartoffeln mit Schale gut waschen, trocknen, in Stücke schneiden und mit 1 EL Öl, 1 TL Salz, 2 TL Paprikapulver vermengen.
2. Im Ofen backen (ca. 40 Minuten).
3. Quark mit 2 EL Kräutern verrühren. & mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Tomaten und Gurke waschen, schneiden & mit Dressing vermischen (1 EL Kräuter, 1-2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zucker)



Tipp

Verwende Bio-Kartoffeln, denn die Schale wird nicht entfernt.
Gib noch etwas Zitronensaft und für mehr Cremigkeit etwas Sprudelwasser zum Quark.



Variante

Die Kartoffeln vor oder nach dem Backen mit etwas Käse oder Frühlingszwiebeln verfeinern.

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

Sonntag - Nudelaufbau mit Erbsen & Schinken

Sättigend, einfach und perfekt für den Wochenabschluss



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

Dieser Nudelaufbau ist einfach gemacht, sättigend und ideal, um die Woche entspannt ausklingen zu lassen.

Zutaten (für 3-4 Personen)

- 350 gr Nudeln
- 200 gr Schinken
- 1 Glas/Dose Erbsen
- 200 gr Käse
- 1 Zwiebel
- 200 ml Sahne
- 200 ml Brühe
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 25 gr Speisestärke

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen, abgießen & in eine Auflaufform geben.
2. Erbsen, klein geschnittenen Schinken, gehackte Zwiebel und die Hälfte des Käses darüber verteilen.
3. Sahne, Brühe, Speisestärke mischen, mit Gewürzen abschmecken & über den Nudeln verteilen. Mit Käse bestreuen.
4. Im Ofen bei 200 Grad 25-30 Minuten backen.



Tipp

Wenn du den Auflauf etwas länger backst, wird er besonders schön knusprig. Ersetze die Erbsen durch Gemüse, das du noch vorrätig hast (z.B. Bohnen)



Variante

Füge noch etwas Muskatnuss und Kräuter hinzu. Ersetze Schinken durch Fleisch, das vielleicht vom Vortag übrig geblieben ist (z.B. Hähnchen). Auch ohne Schinken als vegetarische Variante möglich.

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 & günstiger

- 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

Günstig zu kochen bedeutet nicht, auf Genuss zu verzichten.

Mit dem richtigen Plan kannst du einfach, abwechslungsreich und entspannt durch die Woche kommen.

Du brauchst keinen komplizierten Einkauf – du brauchst nur einen Plan, der funktioniert.

Genau den hast du jetzt.