clever Wochenplan

Montag

Zutaten für 4 Personen

500 g clever Rote Rübensalat, 150 g clever Erdäpfel festkochend, 1 Würfel clever Gemüsesuppe, 3 Stück clever Baguette, 1 Stück clever Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch, 2 EL clever Olivenöl, 1 TL clever Kristallzucker, 1 TL clever Kren, clever Pistazien, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch, Zwiebel und Erdäpfel schälen und würfeln. Rote Rübensalat abtropfen lassen und ebenfalls würfeln.
2. Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch mit 1 TL Zucker leicht karamellisieren.
3. Erdäpfel und Rote Rüben zugeben, kurz mitbraten. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und Suppenwürfel einrühren.
4. Aufkochen und 20 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und fein pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Pistazien und Kren garnieren und mit Baguette servieren.

Dienstag

Zutaten für 4 Personen

800g clever Erdäpfel festkochend, 1 Packung clever Backofen Leberkäse, 4 clever Eier, 60g clever Emmentaler gerieben, 2EL clever Olivenöl, 1TL clever Paprika edelsüß, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Erdäpfel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Erdäpfelwürfel mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Gewürzte Würfel in eine Auflaufform geben und etwa 15 Minuten backen.
4. Leberkäse in 2 cm Würfel schneiden und in Öl anbraten. Weiche Erdäpfel dazugeben und vermischen.
5. Emmentaler einrühren. Spiegeleier braten und mit der Erdäpfel Leberkäse Pfanne servieren.

Mittwoch

Zutaten für 4 Personen

500 g clever Hühner Filet, 400 g clever Langkornreis, 2 clever Eier, 1 clever Paprika, 4 EL clever Rapsöl, clever Salz, 1 Bund Jungzwiebel, 4 EL Sojasauce, 800 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Reis in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen und anschließend auf mittlerer Temperatur weiterköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
2. Währenddessen das Hühnerfleisch und die Jungzwiebeln in kleine Stücke schneiden. Anschließend den Paprika waschen und ebenfalls klein hacken.
3. Danach Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnerfleisch hinzugeben. Dann den Reis beimengen und alles gemeinsam anbraten. Kurz vorm Servieren noch das Gemüse und die Eier dazugeben, ordentlich vermischen und stocken lassen.
4. Abschließend noch mit Sojasauce und Salz abschmecken, vermischen, anrichten und genießen.

Donnerstag

Zutaten für 4 Personen

500g clever Hühner Filet, 1 clever Zwiebel, 4 Zehen clever Knoblauch, 300g clever Cherrytomaten, Oregano, 1EL clever Tomatenmark, 200g clever Frischkäse, 50g clever Grana Padano, 300ml clever Gemüsesuppe, 2EL clever Olivenöl, clever Salz, 1TL clever Paprikapulver, clever Pfeffer, 125g Blattspinat, 5 getrocknete Tomaten

ZUBEREITUNG

1. Spinat auftauen und gut ausdrücken. Knoblauch und Zwiebel hacken. Cherrytomaten und getrocknete Tomaten halbieren.
2. Hühnerfilet mit Salz, Pfeffer, Oregano und Paprikapulver würzen, in Öl goldbraun anbraten und beiseitestellen.
3. Knoblauch und Zwiebel in derselben Pfanne anschwitzen.
4. Tomaten zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren, kurz rösten, mit Gemüsesuppe ablöschen und aufkochen.
5. Frischkäse, Grana Padano und Spinat einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hühnerfilet zurück in die Sauce geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
6. Mit Nudeln, Reis oder Kartoffeln servieren.

Freitag

Zutaten für 4 Personen

4 clever Bananen, 1 Packung clever Blätterteig, 1 clever Ei, 1 Schuss clever Vollmilch, 1 Packung clever Alpenvollmilch Schokolade, 100 g clever Back- und Kochschokolade, clever Staubzucker

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Bananen schälen und in der Mitte ein längliches Stück herausschneiden.
3. Schokolade in Stücke brechen und in die Bananen füllen.
4. Blätterteig ausrollen, in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und leicht überlappend über die Bananen wickeln
5. Eigelb mit Milch verrühren und die Bananen damit bestreichen.
6. 20-25 Minuten im Backofen goldbraun backen.
7. Back- & Kochschokolade im Wasserbad schmelzen.
8. Schokobananen auskühlen lassen und mit geschmolzener Schokolade und optional Staubzucker garnieren.

Samstag

Zutaten für 4 Personen

400g clever Spaghetti, 1 Zehe clever Knoblauch, 1 Packung clever Bacon roh, 30g clever Grana Padano, 300g clever Schlagobers, 20g clever Kristallzucker, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 2 Zitronen

ZUBEREITUNG

1. Zitronen heiß abspülen, trocknen und die Schale mit Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen.
2. Schalen in ca. 2 mm breite Streifen schneiden.
3. Zitronen auspressen. Saft mit Zucker, Salz und Zitronenstreifen aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen.
4. Schlagobers mit Knoblauch, Salz und Pfeffer aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Spaghetti nach Packungsangabe kochen. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.
6. Nudeln mit Schlagobers-Sauce und 2-3 EL Zitronensauce mischen, Zitronenstreifen zugeben, Grana Padano darüberreiben und Speck darauflegen.

Sonntag

Zutaten für 4 Personen

1 kg clever Rindfleisch, 400 g clever Fusilli, 1 kg clever Zwiebel, 3 Zehen clever Knoblauch, 50 g clever italienisches Tomatenmark, clever Rapsöl, 4 TL clever Paprikapulver edelsüß, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, clever Mehl, 400 ml Rindsuppe, Majoran, Lorbeer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen, halbieren, klein schneiden. Knoblauch fein hacken. Fleisch in Würfel schneiden.
2. Öl erhitzen, Fleisch darin kurz anbraten.
3. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten.
4. Tomatenmark einrühren, ganz kurz anrösten, Paprikapulver zugeben und mit Rinderfond ablöschen. Majoran und Lorbeer hinzufügen.
5. Alles vermengen und zugedeckt bei niedriger Hitze 1-2 Stunden garen, bis Fleisch zart und Sauce eindickt ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sauce bei Bedarf mit Mehl eindicken.
7. Fusilli nach Packungsangabe kochen und mit dem Gulasch servieren.