

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Blätterteig, 250 g clever Brokkoli, 350 g clever Cherrytomaten, 3 Stück clever Eier, 250 g clever Speisestärke, 3 EL clever Vollmilch, 1 TL clever Rapsöl, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Brokkoli in Salzwasser ca. 5 Min. kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten halbieren.
3. Topfen, Milch und Eier verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Quicheform einfetten, mit Blätterteig auslegen und Brokkoli sowie Tomaten darauf verteilen.
5. Topfen-Ei-Masse darüber gießen, nochmals würzen und 25–30 Minuten bei 220 °C backen.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Faschiertes, 3 clever Karotten, 150 g clever Erbsen, 200 ml clever Schlagobers, 200 ml clever Schmelzkäse, 200 ml clever Rindsuppe, 1 TL clever Senf, 1 Zehe clever Knoblauch, 1 clever Zwiebel, 1 EL clever Mehl, 2 EL clever Öl, 1 TL clever Paprikapulver, clever Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Faschiertes mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf vermengen und 12–14 Fleischbällchen formen.
 2. Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Karotten in Stifte schneiden.
 3. Öl erhitzen, Fleischbällchen rundum anbraten und herausnehmen.
 4. Karotten, Zwiebel und Knoblauch in derselben Pfanne ca. 4 Minuten dinsten. Mehl zugeben und kurz anschwitzen.
 5. Mit Schlagobers und Rindsuppe aufgießen, aufkochen und würzen. Schmelzkäse einrühren, bis er geschmolzen ist.
 6. Fleischbällchen zurück in die Sauce geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- Erbsen kurz mitkochen, abschmecken und servieren.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

400 g clever Garnelen, 1 Packung clever Blattsalat, 2 Zehen clever Knoblauch, 5 EL Saft von einer Zitrone, 8 EL clever Natives Olivenöl, 1 TL clever Estragon Senf, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 1 Wassermelone, 1 Packung Paprika

ZUBEREITUNG

1. Salat waschen und in eine Schüssel geben. Paprika in Streifen schneiden. Melone halbieren, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und ebenfalls in Streifen schneiden.
2. Paprika und Melone zum Salat geben.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin anbraten und auf den Salat legen.
3. Knoblauch, Zitronensaft, Senf, 5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat träufeln.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Griechisches Joghurt, 2 TL clever Blütenhonig, 1 Tasse clever Waldbeerenmischung, 0,5 Tasse clever Pistazien geröstet und gesalzen, clever Vanillinzucker

ZUBEREITUNG

1. Backblech mit Backpapier auslegen, Joghurt mit Honig und Vanillinzucker verrühren und auf dem Backblech verstreichen.
2. Mit der Waldbeerenmischung und den Pistazien bestreuen und für mindestens 4 Stunden in das Gefrierfach geben.
3. Anschließend in Stücke brechen und servieren.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

200 g clever Weizengriess, 2 Dosen clever Kokosmilch, 5 EL clever Zucker, 5 EL Himbeeren, 5 EL Kokosflocken

ZUBEREITUNG

1. Die Kokosmilch und den Zucker in einem Topf erhitzen. Sobald die Kokosmilch fertig erhitzt ist, den Weizengriess hinzufügen.
2. Den Grießpudding in eine Schüssel geben und mit den Himbeeren garnieren.
3. Die Kokosflocken kurz in einer Pfanne anrösten, auf dem Grießpudding verteilen und genießen.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Fusilli, 150 g clever Cherrytomaten, 1 clever Zucchini, 1 Schuss clever Sonnenblumenöl, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln in reichlich Wasser al dente kochen.
2. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen, die Tomaten halbieren, die Zucchini vierteln und beides in die Pfanne geben.
3. Die Nudeln abseihen, in die Pfanne geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Burger Brötchen, 4 Stück clever Minutensteaks, 200 g clever Blattsalat Mix, 2 clever Tomaten, 100 g clever Cornichons, 4 clever Zwiebeln, 100 g clever Mehl, 2 clever Eier, 100 g clever Semmelbrösel, 500 ml clever Öl zum Frittieren, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Tomaten und Cornichons in Scheiben schneiden, Salat waschen.
2. Minutensteaks einige Minuten grillen.
3. Burgerbrötchen mit Ketchup, Salat, Tomaten, Cornichons und den gebrillten Minutensteaks belegen.
4. Zwiebeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden.
5. Ei mit einer Prise Salz verquirlen. Mehl in eine zweite, Semmelbrösel in eine dritte Schüssel geben.
6. Zwiebelringe zuerst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.
7. Zwiebelringe in heißem Öl bei ca. 180 °C goldbraun frittieren und mit den Burgern servieren.