

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

540 g clever Langkornreis, 250 g clever Kaisergemüse, 1 Schuss clever Maiskeimöl, 1 EL clever Teebutter, 0,5 l clever klare Gemüsesuppe, 1 Packung clever Blattsalat Mix, 4 clever Tomaten, 4 clever Eier, 1 clever Zwiebel, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Erst die Zwiebel klein schneiden und im Topf mit etwas Öl glasig schwitzen. Den Reis dazugeben, kurz weiterrösten, mit Suppe aufgießen und köcheln lassen.
2. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Gemüse in einer Pfanne mit etwas Butter schwenken.
3. Gegen Ende der Garzeit zum Reis mischen, würzen und ziehen lassen.
4. Spiegeleier zubereiten und mit dem bunten Gemüsereis servieren.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

2 Packungen clever Käsekrainer, 1 Packung clever Blattsalat Mix, 0,5 clever Zwiebel, 10 clever Cherrytomaten, 1 clever Paprika, 4 Hot Dog Weckerl

ZUBEREITUNG

1. Die Innenseite der Hot Dog Brötchen 2-3 Minuten tosten.
2. Käsekrainer auf beiden Seiten leicht anschneiden - dadurch kann der Käse beim Braten austreten und wird schön knusprig - und beidseitig für circa 6 Minuten anbraten.
3. Gemüse nach Belieben schneiden und die Hot Dog Brötchen mit Salat, Käsekrainer und Gemüse befüllen.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

400 g clever Penne, 500 g clever Lachs, 1 Würfel clever klare Gemüsesuppe, 250 ml clever Schlagobers, 2 EL clever italienisches Tomatenmark, 1 EL clever Teebutter, clever Pfeffer, clever Salz, Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Lachs in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Lachswürfel von allen Seiten 2-3 Minuten anbraten.
3. Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und warmstellen. Etwas vom Nudelwasser für die Sauce behalten - damit wird die Sauce besonders cremig.
4. Schlagobers mit Tomatenmark, Gemüsesuppewürfel und Nudelwasser verrühren, zum Lachs in die Pfanne geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nudeln mit der Lachs-Obersoße vermengen, auf die Teller verteilen und nach Belieben mit frischer Petersilie bestreuen.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

400 g clever Cherrytomaten, 400 g clever Backhendelstreifen, 200 g clever Naturjoghurt, 150 g clever Gemüsemais, 125 g clever Creme fraiche, 2 Packungen clever Blattsalat Mix, 4 EL clever Olivenöl, clever Pfeffer, clever Salz, 1 Bund frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. In einer Pfanne Öl erhitzen und die tiefgefrorenen Backhendelstreifen nach Anleitung zubereiten.
2. Cherrytomaten waschen und halbieren. Mais gut abtropfen lassen und Schnittlauch fein hacken.
3. Für das Dressing Creme fraiche, Joghurt, Salz, Pfeffer und Schnittlauch vermischen.
4. Blattsalat Mix, Tomaten, Mais und Backhendelstreifen auf einem Teller anrichten. Anschließend das Dressing über den Salat träufeln und genießen.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

6 Stück clever Äpfel, 45 g clever Blütenhonig, 375 g clever Speisetopfen, 3 EL clever Orangensaft, 3 Stück clever Eier, 1,5 EL clever Teebutter, 6 EL clever getrocknete Cranberries, 5 EL clever Weizengrieß, 1,5 EL clever Backpulver

ZUBEREITUNG

1. Äpfel waschen, Kerne entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit Cranberries in Orangensaft marinieren.
2. Eier, Honig, Topfen, Zitronenschale, Grieß und Backpulver cremig rühren. Apfelscheiben und Cranberries unterrühren.
3. Teig in eine gefettete Backform füllen. Im Ofen bei ca. 180°C für 40 Minuten backen. Fertigen Auflauf mit Puderzucker und getrockneten Cranberries bestreuen.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

500 g Hokkaido Kürbis, 1 Schuss clever Maiskeimöl, 2 EL clever Kürbisetopfen, 100 ml clever Sauerrahm, 100 g clever Zwiebel, 50 g clever Knoblauch, 2 clever Klare Gemüsesuppe Suppenwürfel, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Hokkaido Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Hokkaido Kürbis in einem Topf mit Maiskeimöl anrösten.
3. Die Gemüsesuppen-Würfel in 1l heißem Wasser auflösen und in den Topf hinzufügen. Anschließend so lange köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. Mit einem Pürierstab so lange mixen, bis die Suppe eine glatte, cremige Konsistenz angenommen hat. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Abschließend in den Suppentellern anrichten und mit Sauerrahm und Kürbiskernöl garnieren.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

1 Dose clever Linsen, 200 g clever Speckwürfel, 1 clever Karotte, 1 clever Zwiebel, 400 g clever Erdäpfel, 4 clever Frankfurter, 1 Schuss clever Tafellessig, clever Pfeffer, clever Salz, Lorbeerblätter, Thymian, Majoran

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Erdäpfeln, Zwiebel und Karotte schälen und dann klein würfeln. Die Frankfurter in Scheiben schneiden und auf die Seite stellen.
2. In einem großen Topf die Speckwürfel anbraten, bis sie knusprig sind. Dann die Zwiebelwürfel hinzufügen und glasig dünsten.
3. Das gewürfelte Gemüse in den Topf geben, mit etwas Wasser ablöschen und alles gut umrühren.
4. Den Eintopf mit Lorbeerblätter, Thymian und Majoran würzen und 20 Minuten köcheln lassen.
5. Kurz bevor die Erdäpfel gar sind, die Frankfurter sowie die abgetropften Linsen dazugeben und mit etwas Essig abschmecken.