

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

800 g clever Erdäpfel, 100 g clever Bacon gekocht, 800 ml clever Rindsuppe, 200 ml clever Schlagobers, 3 EL clever Butter, 100 g clever Creme Fraiche, clever Pfeffer, clever Salz, 0,5 Bund frische Petersilie, Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Speck ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
2. Speck in einem Topf anbraten und dann auf die Seite geben.
3. Anschließend Butter und die Erdäpfel in dem Topf anbraten und mit Rindsuppe und Schlagobers ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Wenn die Erdäpfel gar sind, Crème Fraiche in die Suppe einrühren. Petersilie klein hacken und über die fertige Suppe streuen.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

2 Packungen clever Käsekrainer, 0,5 Packung clever Blattsalat Mix, 0,5 clever Zwiebel, 6 clever Cherrytomaten, 0,5 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

200 g clever Kichererbsen, 1 Scheibe clever Toastbrot, 4 Zehen clever Knoblauch, 1 TL clever Backpulver, 1 clever Zwiebel, clever Zitrone, 2 EL clever Mehl, clever Öl, clever Hummus, clever Salz, Korianderpulver, 1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen abseihen und abspülen. Toastbrot zerupfen. Knoblauch und Zwiebel schälen und grob würfeln.
2. Kichererbsen, Brot, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie in einem Mixer fein zerkleinern.
3. Die Masse mit Korianderpulver, Kümmel, Salz Pfeffer abschmecken und mit Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig kleine Bällchen formen.
4. Öl in einem Topf erhitzen und die Falafel portionsweise goldbraun frittieren.
5. Falafel mit clever Hummus servieren.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

2 Packungen clever Hühner Unterkeulen natur, 600 g clever Pfannengemüse nach italienischer Art, 2 EL clever Natives Olivenöl, 80 ml BBQ Sauce

ZUBEREITUNG

1. Die clever Hühner Unterkeulen mit BBQ-Sauce marinieren, auf einem Backblech verteilen und im Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze auf der mittleren Schiene für ca. 45 Minuten braten.
2. Das Pfannengemüse in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis es leicht gebräunt ist.
3. Hendl Unterkeulen und Pfannengemüse gemeinsam auf einem Teller servieren.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

750 ml clever Vollmilch, 400 ml clever Vanille Pudding, 400 g clever Parboiled Reis, 300 g Pflaumenhälften, leicht gesüßt, 1 Packung clever Pudding Vanillegeschmack, 100 g clever Staubzucker

ZUBEREITUNG

1. 500 ml Milch in einem Topf mit Parboiled Reis zum Kochen bringen und so lange köcheln lassen, bis der Reis weich ist.
2. In einer Schüssel das Vanillepuddingpulver laut Packungsanweisung mit 200 ml Milch zubereiten und anschließend mit dem Vanille Pudding und dem fertig gekochten Reis vermengen.
3. Anschließend den Pudding in kleine Förmchen füllen und für ein paar Stunden im Kühlschrank kalt stellen.
4. Währenddessen die Pflaumenhälften in einem Topf mit Staubzucker erhitzen.
5. Den Pudding mit dem Pflaumenröster garnieren und servieren.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

300 g clever Fusilli, 200 g clever Cherrytomaten, 250 g clever Passierte Tomaten, 100 g clever Schlagobers 36 % Fett, 1 Packung clever Mozzarella Minis, 2 Zehen clever Knoblauch, 1 clever Zwiebel, 2 EL clever Natives Olivenöl, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200° Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Fusilli nach Packungsanleitung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Cherrytomaten halbieren und die Mini Mozzarella abtropfen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.
4. Die passierten Tomaten und das Schlagobers dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und circa 3 Minuten köcheln lassen.
5. Fusilli zur Sauce geben, die Cherrytomaten hinzufügen und alles gut verrühren.
6. Alles in eine Auflaufform geben, Mozzarella Kugeln darauf verteilen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

400 g clever Faschiertes, 100 g clever Speckwürfel, 1 clever Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch, 1 Packung clever Sauerkraut, clever Öl, clever Pfeffer, clever Salz, 1 Packung Kartoffelteig, Kümmel

ZUBEREITUNG

1. Kartoffelteig nach Packungsanleitung zubereiten, zu einer Rolle formen, in 10 Stücke teilen und zu Kugeln formen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, in Öl anrösten. Faschiertes und Speckwürfel zugeben und mitbraten.
3. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, abkühlen lassen und daraus kleine Fleischbällchen formen.
4. Teigkugeln flach drücken, je ein Fleischbällchen hineingeben und zu Knödeln formen.
5. Knödel 15-18 Minuten in leicht köchelndem Salzwasser garen, mit Sauerkraut servieren und genießen