clever Wochenplan

Montag

Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Blätterteig, 1 Packung clever Räucherlachs, 3 EL clever Creme Fraiche, 1 clever Zwiebel, 1 clever Zitrone, clever Pfeffer, clever Salz, Dille

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 175 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Den Blätterteig aus der Verpackung nehmen und ausrollen.
3. Creme Fraiche mit 1 Schuss Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Zwiebel in Ringe schneiden und den Dill hacken.
5. Den Blätterteig mit der Creme Fraiche-Mischung bestreichen und mit den Zwiebelringen belegen.
6. Für 13-15 Minuten im Ofen backen. Währenddessen den Lachs in Streifen schneiden.
7. Sobald der Blätterteig fertiggebacken ist, die Lachsstreifen darauflegen und mit Dille bestreuen.

Dienstag

Zutaten für 4 Personen

400 g clever Fusilli, 400 g clever Faschiertes, 500 g clever Joghurt nach griechischer Art, 1 clever Zitrone, 60 g clever Butter, 2 Zehen clever Knoblauch, 1 EL clever Tomatenmark, 3 EL clever Paprikapulver, 150 g clever Cherrytomaten, clever Öl

ZUBEREITUNG

1. Fusilli nach Packungsanleitung kochen.
2. Faschiertes in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten, Tomatenmark dazu und mit 1 EL Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Für die Sauce die Butter zusammen mit 2 EL Paprikapulver erhitzen.
4. Griechisches Joghurt mit gehacktem Knoblauch und Salz vermengen.
5. Fusilli in eine Schüssel geben und die Joghurtsauce darauf verteilen, Faschiertes darauf geben, die Buttersauce und die halbierten Cherrytomaten darüber geben.
6. Zum Schluss noch mit etwas frischem Zitronensaft und frisch gehackter Petersilie garnieren und genießen!

Mittwoch

Zutaten für 4 Personen

500 ml clever Vollmilch, 250 g clever Mehl, 2 clever Eier, 200 g clever Cremespinat, 1 L clever klare Rindsuppe, clever Rapsöl, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Cremespinat nach Packungsanleitung zubereiten und beiseitestellen.
2. Mehl, Milch, Eier, 1 TL Rapsöl, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren.
3. Spinat unterheben und den Teig kurz rasten lassen.
4. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und portionsweise Palatschinken ausbacken, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
5. Palatschinken kurz abkühlen lassen. Inzwischen die Rindsuppe nach Packungsanleitung zubereiten.
6. Palatschinken in feine Streifen schneiden, in die Rindsuppe geben und servieren.

Donnerstag

Zutaten für 4 Personen

500 g clever Langkornreis, 400 g clever gehackte Tomaten, 700 ml clever klare Gemüsesuppe, 6 clever Cherrytomaten, 1 clever Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch, 2 EL clever Tomatenmark, 1 EL clever Natives Olivenöl, 80 g clever Grana Padano, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und Tomatenmark hinzufügen. Mit Gemüsesuppe ablöschen und gehackte Tomaten sowie Reis dazugeben.
3. Ohne Deckel für ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und unter den Tomatenreis rühren.
5. Tomatenreis mit frisch geriebenen Grana Padano und geviertelten Cherrytomaten garnieren und genießen!

Freitag

Zutaten für 4 Personen

4 clever Avocados, 80 g clever Kakaopulver, 4 TL Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch danach mit einem Löffel herauslösen.
2. Das Avocado-Fruchtfleisch, den Ahornsirup und das Kakaopulver in einen Mixer geben.
3. Die Zutaten so lange mixen, bis alles zu einer glatten Masse wird. Falls die Konsistenz zu dick ist, nach und nach etwas Wasser hinzugeben und erneut mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Das fertige Mousse in kleine Schalen geben und genießen!

Samstag

Zutaten für 4 Personen

500 g clever Hendl Filet, 250 g clever Basmati Reis, 1 clever Zwiebel, 3 Zehen vom clever Knoblauch, 1 clever Ei, 2 clever Paprika, clever Feines Pflanzenöl, clever Pfeffer, clever Salz, 1 EL Brauner Zucker, 4 EL Soja Sauce, 2 EL Maisstärke, Sesam, Frühlingszwiebel

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Hendlfilet in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, 1 EL Sojasauce, Maisstärke und Ei vermengen.Für die Sauce Sojasauce, Essig, braunen Zucker, Salz, Pfeffer und Wasser verrühren.
3. Hendlstreifen in reichlich heißem Öl goldbraun frittieren und herausnehmen.
4. Knoblauch in 3 EL Öl kurz anbraten, anschließend Zwiebel und Paprika 2–3 Minuten mitbraten.Fleisch zugeben, 1 Minute scharf anbraten, Sauce einrühren und bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen.
5. Mit Reis servieren und mit Frühlingszwiebeln sowie Sesam garnieren.

Sonntag

Zutaten für 4 Personen

700 g clever Selchroller, 50 g clever Emmentaler gerieben, 1 Packung clever Sauerkraut, 1 Packung clever Hüttenbrot geschnitten, 3 clever Eier, 10 g clever Teebutter, 6 TL clever Estragon Senf, 100 ml clever Vollmilch, 50 g clever Creme Fraiche, 100 ml clever Schlagobers

ZUBEREITUNG

1. Butter in einem Topf erhitzen und das Sauerkraut darin erwärmen.
2. Selchroller in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Brotscheiben mit Senf bestreichen und mit Sauerkraut sowie je 2 Scheiben Selchroller belegen.
4. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, das restliche Sauerkraut einfüllen und die belegten Brotscheiben aufrecht nebeneinander einschichten.
5. Milch, Schlagobers, Eier und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Mischung über und zwischen die Brotscheiben gießen.Mit Emmentaler bestreuen und bei 160 ° C Ober-/Unterhitze ca. 1 Stunde backen.