clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Gnocchi, 175 g clever Champignons, 65 g clever getrocknete Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 0.5 Zwiebel, clever Natives Olivenöl, clever Salz, clever Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Champignons in Scheiben und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Den aufgetauten Spinat grob zerrupfen.
3. In einer Pfanne einen Schuss Olivenöl erhitzen und die Gnocchi von beiden Seiten goldbraun anbraten und anschließend herausnehmen.
4. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Champignons, getrocknete Tomaten und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend den Spinat dazugeben.
5. Die Gnocchi wieder hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles nochmal kurz erhitzen.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

4 clever Burgerbrötchen XXL, 500 g clever Faschiertes, 2 Handvoll clever Blattsalat Mix, 8 Scheiben clever Bacon, 4 Scheiben clever Cheddar, 5 clever Eier, 4 Tomaten, 4 clever Delikatessgurken, 1 Knoblauchzehe, 2 Zwiebeln, clever Öl, clever Saucen, clever Gewürze

ZUBEREITUNG

1. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Mit Faschiertem, Ei, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und 4 Patties formen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties je Seite 4 bis 5 Minuten durchbraten. Burgerbrötchen erwärmen.
3. Zweite Zwiebel in Ringe schneiden. Speck knusprig braten, anschließend die Zwiebelringe im Bratfett goldgelb anbraten.
4. Spiegeleier braten und nach Belieben würzen.
5. Tomate und Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Blattsalat waschen und trocknen.
6. Burger nach Belieben belegen.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

1 kg clever Erdäpfel, 4 clever Eier, 1 Packung clever Hirtenkäse, 2 EL clever Rapsöl, clever Salz, clever Pfeffer, frischen Schnittlauch, frische Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel schälen, raspeln, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.
2. Erdäpfel ausdrücken und mit Öl sowie Pfeffer vermengen.
3. Auf einem mit Backpapier belegten Blech dünn verteilen und zwei Mulden für die Eier formen.
4. Bei 200 °C Umluft 25 bis 30 Minuten backen.
5. Hirtenkäse grob zerbröseln. Schnittlauch und Petersilie hacken und mit dem Käse vermischen.
6. In den letzten 5 Minuten die Eier in die Mulden geben und fertig backen.
7. Rösti mit der Käsemischung bestreuen und servieren.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Fusilli, 200 g clever Garnelen, 150 g clever Cherrytomaten, 1 clever Zucchini, 1 Schuss clever Sonnenblumenöl, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

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

Freitag



Zutaten für 4 Personen

500 ml clever Vollmilch, 250 g clever Weizengrieß, 50 g clever Butter, clever Staubzucker, clever Apfelmus, clever Heidelbeeren

ZUBEREITUNG

1. Milch in einem Topf mit 1 EL Butter aufkochen.
2. Anschließend den Grieß mit einem Schneebesen in die kochende Milch einrühren.
3. Sobald eine relativ feste Masse entsteht, den Topf zur Seite stellen und den Grieß auskühlen lassen.
4. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, den Grieß in Stücke reißen und in die Pfanne geben.
5. Den Grieß mit einem Pfannenwender immer wieder zerstoßen und so lange rösten, bis er leicht hellbraun ist.
6. Grießschmarrn mit Staubzucker und Heidelbeeren bestreuen und zusammen mit Apfelmus genießen.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

12 clever Garnelen, 600 g clever Karotten, 800 ml clever klare Gemüsesuppe, 80 ml clever Schlagobers, 6 clever Orangen, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 8 EL clever Olivenöl, clever Salz, clever Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Garnelen auftauen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Olivenöl anschwitzen.
3. Karotten schälen, grob schneiden und kurz mitbraten.
4. Orangensaft und Gemüsesuppe zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Je 3 Garnelen auf Spieße stecken, würzen und in etwas Öl anbraten.
6. Schlagobers halbsteif schlagen.
7. Die Suppe pürieren und mit Salz sowie Muskat abschmecken.
8. Suppe mit Schlagobers und Garnelenspießen servieren.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Hendl Keulen Schnitzel, 300 g clever Langkorn Reis, 700 ml clever klare Hühnersuppe, 1 Zwiebel, 1 clever Zitrone, 2 Knoblauchzehen, clever Olivenöl, clever Paprikapulver edelsüß, clever Salz, clever Pfeffer, frische Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Zitrone in dünne Scheiben schneiden und Petersilie fein hacken. Hendl Keulen mit Küchenrolle trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Keulen goldbraun auf beiden Seiten braten. Fleisch hinausgeben und warmhalten.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, in die Pfanne geben und anbraten. Reis hinzufügen und mit Hühnersuppe ablöschen.
4. Reis aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Hendl Keulen auf den Reis legen und zugedeckt auf niedriger Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.
5. Reis mit einer Gabel auflockern, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren und schmecken lassen.