

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

1 Pkg. clever gezogene Strudelteigblätter, 4 clever Pangasius Filets, 400 g clever Kaisergemüse, 300 ml clever Schlagobers, 4 EL clever Erbsen, 1 clever Karotte, 1 EL clever Butter, 1 clever Ei, clever Pfeffer, clever Salz, 125 ml Weißwein, 125 ml Fischfonds, 1 Zweig Thymian

ZUBEREITUNG

1. Filets auftauen, salzen, pfeffern, hacken. Karotte schälen, in Streifen schneiden, kochen. Erbsen mit 50 ml Schlagobers vermengen, würzen, zu Creme mixen.
2. Strudelteig ausrollen, halbieren. Im unteren Drittel Fisch rechteckig platzieren, Erbsencreme mittig aufstreichen, Karottenstreifen darauflegen, zu Rolle formen.
3. Enden mit verquirltem Ei bestreichen, verkleben. Im Backrohr ca. 20 Minuten backen.
4. Kaisergemüse mit etwas Wasser auftauen, Butter untermengen.
5. Weißwein stark einkochen, mit Fonds aufgießen, auf Hälfte reduzieren. 250 ml Schlagobers zugeben, mit Thymian, Salz, Pfeffer abschmecken. Rollen in Stücke schneiden, mit Kaisergemüse und Weißweinsauce servieren.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Erdäpfel, 2 clever Karotten, 1 L clever Gemüsesuppe, 50 g clever Sauerrahm, 3 Scheiben clever Krustenbrot geschnitten, 10 Zehen clever Knoblauch, 1 clever Zwiebel, 1 TL clever Rapsöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Die Brotscheiben in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit etwas Rapsöl bei geringer Hitze anschwitzen.
2. Die geschälten Erdäpfel zerkleinern und zu den Zwiebeln geben.
3. Gemüsesuppe hinzufügen und für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Die Karotten schälen und in Würfel schneiden.
5. Den Knoblauch, die Karotten und den Sauerrahm zur Suppe hinzugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
6. Abschließend die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Brotcroutons und Schnittlauch servieren.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

3 clever Putenschnitzel, 4 clever Tomaten, 2 clever Zitronen, 3 EL clever Rapsöl, 250 g clever griech. Joghurt, 3 Zehen clever Knoblauch, 1 TL clever Paprikapulver, clever Pfeffer, clever Salz, 4 Fladenbrote, 1 Eisbergsalat, 1 TL Kreuzkümmel, 2 Stiele Minze, 1 Stiel Petersilie, 1 TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Für Marinade 2 Knoblauchzehen und Minze schälen, hacken, mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Pfeffer, Paprikapulver vermengen.
2. Putenfleisch in Form legen, Marinade darüber, zugedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank lassen.
3. Salat waschen, schneiden, Tomaten waschen, würfeln.
4. Fleisch trockentupfen, in Öl je Seite ca. 2 Minuten braten, herausnehmen, in Streifen schneiden.
5. Für Joghurtcreme: Griechisches Joghurt und 1 gehackte Knoblauchzehe vermengen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.
6. Fladenbrot ohne Fett je Seite ca. 10 Sekunden erwärmen, eine Seite mit Joghurtcreme bestreichen.
7. Salat, Tomaten, Fleisch auf Brot verteilen, mit Petersilie, Chiliflocken bestreuen. Brot zusammenrollen.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Gnocchi, 175 g clever Champignons, 65 g clever getrocknete Tomaten, 1 Zehe clever Knoblauch, 0,5 clever Zwiebel, clever Natives Olivenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 100 g Blattspinat

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.

Freitag



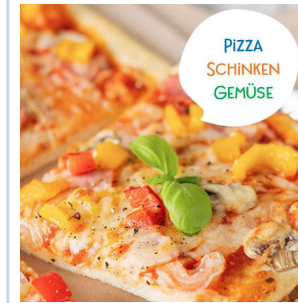
Zutaten für 4 Personen

250 g clever Reis, 1 L clever Vollmilch, 8 g clever Vanillinzucker, 20 g clever Zucker, clever Weichseln, 1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Zitronenschale abreiben. Milch mit Zucker, Vanillinzucker und Zitronenschale in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Reis hineingeben, umrühren, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Umrühren etwa 35 Min. mit halb aufgelegtem Deckel quellen lassen.
3. Den Milchreis mit clever Weichseln servieren.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

1 Pkg. clever Pizza Kombi, 1 Pkg. clever Pizzakäse gerieben, 100 g clever Schinken, 1 clever Zwiebel, 0,5 Dose clever Champignons, 0,5 Dose clever Mais, 2 clever Paprika

ZUBEREITUNG

1. Die Pizza-Kombi direkt auf dem Backblech ausrollen (das Backpapier ist bereits dabei). Anschließend den ausgerollten Teig mit der beigepackten Pizza-Sauce bestreichen und den Pizzakäse darauf verteilen.
2. Danach Zwiebel, Schinken und Paprika schneiden. Anschließend Champignons und Mais abtropfen lassen und die Pizza mit Zwiebel, Schinken, Champignons, Mais und Paprika belegen.
3. Nach ca. 20 Minuten bei 225°C Ober-/Unterhitze ist die Pizza fertig.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

700 g clever Faschiertes, 170 g clever Emmentaler gerieben, 140 ml clever Bouillon Rind, 35 g clever Semmelbrösel, 1 clever Zwiebel, 200 ml clever Schlagobers, 1 clever Ei, 1,5 EL clever Butter, 1 EL clever Mehl, 70 ml clever Rapsöl, 0,7 Pkg. clever Erdäpfelpüree, clever Salz, clever Röstzwiebeln, clever Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und Schlagobers in eine Schüssel geben und kurz quellen lassen. Zwiebel sehr fein hacken. Faschiertes, geriebenen Emmentaler, Zwiebel und ein Ei hinzufügen, gut vermengen. Hände anfeuchten und kleine Bällchen formen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bällchen rundum goldbraun braten. Etwas Butter dazugeben und die Pfanne leicht schwenken.
3. Bällchen herausnehmen. Mehl in der Pfanne anrösten, mit Rindsuppe und Schlagobers aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen, bis die Sauce eindickt.
4. Erdäpfelpüree nach Packungsanleitung zubereiten.
5. Bällchen in die Sauce geben und mit Erdäpfelpüree und Röstzwiebeln servieren.