

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

320 g clever Reis Langkorn, 300 g clever Garnelen, 100 g clever Grana Padano, 850 ml clever klare Gemüsesuppe, 3 EL clever Olivenöl, 2 Zehen clever Knoblauch, 1 clever Zwiebel, 1 clever Zitrone, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 250 ml Weißwein

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Reis zugeben und mit den Zwiebeln anrösten. Mit Weißwein ablöschen.
2. Etwas Gemüsebrühe zugeben und unter Rühren einkochen lassen. Sobald sie eingekocht ist, erneut Brühe nachgießen und wiederholen, bis der Reis weich, aber bissfest ist.
3. Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für die Garnelen: 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch 1-2 Minuten darin garen. Garnelen und Salz zufügen und 2 Minuten bei hoher Hitze braten, dabei wenden.
5. Risotto anrichten und mit Garnelen sowie etwas Zitronensaft servieren.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

300 g clever Penne, 600 g clever Erdäpfel festkochend, 2 clever Zucchini, 4 clever Eier, 3 EL clever Rapsöl, 1 clever Zwiebel, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Penne nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Währenddessen die Zucchini in Scheiben schneiden und die Zwiebel würfeln. Die Erdäpfel schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Erdäpfelscheiben circa 5-7 Minuten darin anbraten. Zwiebelwürfel und Zucchini Scheiben dazugeben und für weitere 5 Minuten braten. Danach die Nudeln unterschwenken und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Alles auf eine Seite der Pfanne geben, die Eier aufschlagen und auf der freien Seite als Spiegeleier in die Pfanne geben. Circa 3-4 Minuten stocken lassen und mit Salz würzen.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

150 g clever Hendl Schnitzel, 4 Scheiben clever Edamer, 4 Scheiben clever Putenschinken, 1,5 EL clever Senf, clever Rapsöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 4 clever Zahnstocher, 150 g Rotkraut, 4 Semmelknödel, 0,75 Packung Rucola

ZUBEREITUNG

1. Die Semmelknödel nach Packungsanleitung zubereiten und dann halbieren. Das Rotkraut ebenfalls nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Hühnerschnitzel in vier gleich große Stücke schneiden. Anschließend die Schnitzel salzen, pfeffern und in einer Pfanne in etwas Rapsöl auf beiden Seiten scharf anbraten.
3. Die Knödel auf der Innenseite mit Senf bestreichen.
4. Jeweils eine Knödelhälfte mit Rotkraut, einem Hühnerschnitzel, einer Scheibe Käse, einer Scheibe Schinken und Rucola belegen. Die zweite Knödelhälfte darauflegen und mit einem Spieß fixieren. Für alle Knödel wiederholen.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

2 Packungen clever Pizzakombi, 250 g clever Mozzarella, 90 g clever Grana Padano, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Den Pizzateig auf einem Backblech ausrollen, mit der beigelegten Tomatensoße bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Mozzarella fein würfeln und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
3. Das Basilikum abwaschen, in feine Streifen schneiden und oben drauf streuen.
4. Grana Padano über den gesamten Teig reiben.
5. Den belegten Pizzateig der Länge nach aufrollen, die Pizzarolle in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und am Backblech anordnen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft für ca. 12 Minuten backen und anschließend servieren.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

200 g clever glattes Mehl, 10 clever Eier, 875 ml clever Vollmilch, 120 g clever Teebutter, 250 g clever Kristallzucker, 250 g clever Topfen mager, 250 g clever Sauerrahm, 1 Pkg. clever Vanillinzucker, clever Staubzucker, clever Rapsöl, 1 Prise clever Salz, 1 Zitrone, 70 g Rosinen

ZUBEREITUNG

1. Zitronenschale abreiben. Butter, 150 g Zucker, Vanillinzucker und Zitronenschale schaumig rühren. 5 Eier nacheinander einrühren. Topfen und drei Viertel der Rosinen untermischen, zuletzt Sauerrahm einrühren.
2. Für den Teig 375 ml Milch, Mehl und Salz glatt rühren. 3 Eier zugeben und verschlagen.
3. Teig in wenig Öl dünn ausbacken.
4. Palatschinken mit Topfenfülle füllen und einrollen.
5. 500 ml Milch, 100 g Zucker und 2 Eier verrühren.
6. Palatschinken in eine befettete Form schichten und mit der Milchmischung bedecken.
7. Bei 150 °C 15-20 Minuten backen, mit Staubzucker und restlichen Rosinen garnieren.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

3 clever Zucchini, 400 g clever Hendl Filet, 200 g clever Mais, 200 g clever Kidney Bohnen, 600 g clever Passierte Tomaten, 160 g clever Emmentaler gerieben, 4 EL clever Olivenöl, clever Kristallzucker, clever Paprika edelsüß, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker würzen. Hühnerfilet in kleine Stücke schneiden und mit Kidneybohnen, Mais und der Hälfte der Tomatensauce mischen.
2. Zucchini in dünne Streifen schneiden. 2-3 Streifen überlappend auslegen, 2-3 Löffel Füllung daraufgeben, aufrollen und in die Backform setzen.
3. Vorgang wiederholen, bis Füllung und Zucchini streifen aufgebraucht sind.
4. Restliche Tomatensauce über die Röllchen geben, mit Emmentaler bestreuen und bei 190°C ca. 25 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.
5. Zucchini-Enchiladas anrichten und servieren.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Faschiertes, 150 ml clever Vollmilch, 100 g clever Semmelwürfel, 1 clever Zwiebel, 3 clever Eier, 1 Packung clever Kartoffelpüree, clever Rapsöl, clever Röstzwiebel, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Backrohr auf 180°C vorheizen. Zwiebel schälen, fein würfeln, in 1 EL Öl anbraten und auskühlen lassen. Semmelwürfel mit Milch übergießen und ziehen lassen.
2. Faschiertes mit Semmelmasse, 1 Ei und der Zwiebelmischung verkneten, salzen und pfeffern. Die Masse 15 Minuten rasten lassen. Restliche Eier kochen und schälen.
3. Masse auf Alufolie rechteckig flachdrücken, eine Kerbe formen, Eier einlegen und einrollen. Braten 45 Minuten im Ofen garen und dabei mehrmals mit dem entstehenden Bratensaft übergießen.
4. Püree nach Packungsanleitung zubereiten. Braten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Braten mit Püree, Bratensaft und Röstzwiebeln anrichten.