

clever Wochenplan

Montag



FRÜHLINGS
SALAT

Zutaten für 4 Personen

5 clever Soft-Feigen, clever Kremser Senf, clever Blütenhonig, clever Öl, 150 g clever Frischkäse Classic, 2 EL clever Tafelessig, 1 Kopf grüner Salat, 1 Stück Kohlrabi, 1 Bund Radieschen, 2 EL Sonnenblumen- und Kürbiskerne, 2 EL Kürbiskernöl, 1 Handvoll Kräuter

ZUBEREITUNG

1. Salat waschen, trockenschleudern und grob zupfen.
2. Kräuter waschen und fein hacken.
3. Kohlrabi schälen und in schmale lange Stifte schneiden. Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Soft-Feigen fein würfeln.
4. Sonnenblumen- und Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. Für das Kräuterdressing: Essig, Senf und Honig verrühren würzen. Sonnenblumen- und Kernöl unterrühren und Kräuter unterheben.
6. Mit einem Teelöffel kleine Portionen vom Frischkäse nehmen, diese zu Bällchen formen und in den gerösteten Kernen sowie Feigen wenden.
7. Alles zusammen in einer Schüssel anrichten.

Dienstag



ZITRONEN
NUDELN

Zutaten für 4 Personen

400 g clever Spaghetti, 1 Zehe clever Knoblauch, clever Bacon Frühstücksspeck, 30 g clever Grana Padano, 300 g clever Schlagobers, 2 Zitronen, 20 g clever Kristallzucker, clever Pfeffer schwarz gemahlen, Salz

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Zitronen heiß abspülen, trockenreiben und die Schale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen.
2. Anschließend die Schalenstreifen in 2 mm dicke Streifen schneiden.
3. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronensaft in einem Topf mit Zucker, 1 Prise Salz und den Zitronenstreifen aufkochen und leicht köcheln lassen.
4. Schlagobers, Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben. Bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten und den Speck knusprig braten.
6. Abschließend die Nudeln mit der Schlagobers-Sauce und 2-3 EL Zitronen-Sauce vermengen, mit Grana Padano und Speck garnieren.

Mittwoch



REISFLEISCH

Zutaten für 4 Personen

300 g clever Langkornreis, 1 Packung clever Schweinefleisch würfelig, 1 clever gelbe und rote Paprika, 150 g clever Champignons, 0,5 L clever klare Gemüsesuppe, 2 Zehen clever Knoblauch, 2 EL clever Paprika edelsüß, 4 EL clever Öl, Kümmel, Majoran, Salz

ZUBEREITUNG

1. Den Reis zustellen und garen.
2. Das Fleisch bei Bedarf noch etwas kleiner schneiden. Die Paprika entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden.
3. In einem Topf mit Öl die Fleischstücke anrösten, die geschnittene Zwiebel, den Knoblauch und die Paprika dazugeben und kurz weiter rösten. Jetzt das Paprikapulver und die Champignons unterrühren, mit Kümmel, Majoran und Salz würzen und mit Suppe aufgießen. Bei leicht geöffnetem Topf ca. 30 Minuten kochen lassen.
4. Dann den fertigen Reis dazugeben, durchrühren und servieren. Dazu passt ein klassischer grüner Salat Ihrer Wahl.

Donnerstag



SPARGELSUPPE
MIT RÄUCHER
LACHS

Zutaten für 4 Personen

4 Scheiben clever Räucherlachs, 250 ml clever Schlagobers, 1 Prise clever Kristallzucker, 50 g clever Teebutter, 50 g clever Mehl, 750 g Spargel weiß, 800 ml Wasser, 3 Stiele Dille, weißer Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

1. Spargel schälen und die Holzigen Enden abschneiden.
2. Spargelschalen und Spargelenden in 800 ml Salzwasser ca. 20 bis 25 Minuten ziehen lassen, um einen Spargelfond zu erhalten.
3. Schalen und Spargelenden aus dem Fond fischen und den restlichen Spargel in Stücke schneiden und im Fond bei schwacher Hitze ungefähr 15 Minuten garen.
4. Butter erhitzen und Mehl darin anschwitzen. Den Spargelfond und das Schlagobers unter ständigem Rühren zufügen, einmal aufkochen und anschließend etwa 5 Minuten köcheln lassen.
5. Kräuter hacken und in der Suppe pürieren. Dann die Spargelstücke hinzugeben und wieder erwärmen.
6. Suppe mit Räucherlachs servieren.

Freitag



MARILLEN
PALATSCHINKEN

Zutaten für 4 Personen

350 ml clever Vollmilch, 50 ml clever Urquelle prickelnd, 250 g clever Mehl glatt, 12 EL clever Marillenkönfigüre, 12 TL clever Sonnenblumenöl, 2, clever Eier, clever Rapsöl, Salz

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Eier mit der Milch verrühren.
2. Langsam das Mehl nach und nach hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Eine Prise Salz unterrühren.
4. Mineralwasser hinzugeben. Durch die Kohlensäure im Wasser werden die Palatschinken besonders fluffig.
5. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Palatschinkenteig in die Pfanne geben, sodass sie möglichst dünn werden und auf beiden Seiten golden braten.
6. Palatschinken mit Marillenkönfigüre genießen und nach Belieben mit Beeren garnieren. Natürlich können die Palatschinken auch mit Honig, Eis oder Haselnusscreme gefüllt werden.

Samstag



SPANISCHE
TORTILLA

Zutaten für 4 Personen

6 clever Erdäpfel festkochend, 10 clever Eier, 1 clever roter Paprika, 1 clever Zwiebel, clever Olivenöl, Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel schälen, in Scheiben schneiden und für ca. 10 Minuten in einer beschichteten Pfanne goldbraun braten. Gewürfelte Zwiebel hinzufügen und etwa 5 Minuten lang mitbraten.
2. In einer großen Schüssel die Eier schlagen. Anschließend die Erdäpfel und Zwiebeln zu den Eiern hinzufügen.
3. Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Mischung in die Pfanne gießen.
4. Bei mittlerer Hitze 10-12 Min. braten.
5. Tortilla auf einen großen Teller stürzen und mit der gebräunten Seite nach oben zurück in die Pfanne geben und etwa 4 Min. braten.
6. Die Tortilla erneut auf ein Teller stürzen und für 15 Min. ruhenlassen.

Sonntag



PUTEN
SCHNITZEL IM
KÜRBISMANTEL

Zutaten für 4 Personen

500 g clever Putenbrust, 500 g clever Erdäpfel festkochend, 50 g clever Mehl, 25 g clever Semmelbrösel, 100 ml clever Maiskeimöl, 2 clever Eier, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 1 Bund Petersilie, 50 g Kürbiskerne ganz, 50 g Kürbiskerne fein, Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Putenbrust in ca. 1 cm dicke Filetstücke schneiden, dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen.
2. Erdäpfel gar kochen.
3. Die Semmelbrösel und Kürbiskerne vermengen, dann die Eier schlagen und verquirlen.
4. Die Semmelbrösel-Mischung, die Eier und das Mehl in 3 separaten, flachen Behältnissen bereitstellen. Die Putenbrust zuerst mit Mehl, dann mit Ei und abschließend mit der Semmelbrösel-Kürbiskern-Mischung panieren und gut festdrücken.
5. Panierte Schnitzel in Maiskeimöl herausbacken.
6. Nun die Erdäpfel abseihen, schälen und mit geschchnittener Petersilie vermengen und abschließend mit den Putenschnitzeln servieren.