

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

800 g clever Erdäpfel festkochend, 1 Packung clever Backofen Leberkäse, 4 clever Eier, 60 g clever Emmentaler gerieben, 2 EL clever Natives Olivenöl, 1 TL clever Paprika edelsüß, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Erdäpfel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Erdäpfelwürfel mit 1 EL Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
3. Würfel in eine Auflaufform geben und ca. 15 Minuten backen.
4. Leberkäse in ebenso große Würfel schneiden und in 1 EL Öl anbraten.
5. Emmentaler einrühren. Spiegeleier separat braten und zusammen mit der Erdäpfel-Leberkäse-Pfanne servieren.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

2 Packungen clever Gnocchi, 2 Dosen clever geschälte Tomaten, 2 EL clever Butter, 2 clever Zwiebeln, 2 TL clever Kristallzucker, clever Grana Padano, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Salbeiblätter

ZUBEREITUNG

1. Die Gnocchi wie auf der Packung beschrieben in Wasser gar kochen.
2. In einem Topf den Zucker hellbraun schmelzen und dann sofort die Tomaten aus der Dose zugeben, umrühren, salzen und pfeffern. Die Zwiebeln klein hacken, untermischen und köcheln lassen.
3. Danach in einem Topf oder einer Pfanne Butter schmelzen und leicht braun werden lassen, die Hälfte der Salbeiblätter grob zerreißen und mit den Gnocchi in der Pfanne kurz schwenken, salzen und pfeffern.
4. Die Gnocchi mit der Tomatensauce vermengen, mit den restlichen Salbeiblättern und Grana Padano garnieren.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

8 Scheiben clever Mischbrot geschnitten, 2 Packungen clever Mozzarella, 1 Glas clever Artischocken gegrillt, 2 Zehen clever Knoblauch, clever Natives Olivenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 400 g Blattspinat

ZUBEREITUNG

1. Den bereits aufgetauten Spinat ausdrücken. Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl glasig anbraten, danach den Spinat dazugeben und kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Artischockenherzen abtropfen, zerkleinern, hinzugeben und die Masse vom Herd nehmen.
3. Den Mozzarella in grobe Stücke reißen und vier Brotscheiben mit der Artischocken-Spinat-Mischung und dem Mozzarella belegen.
4. Die weiteren vier Brotscheiben darauflegen, die Außenseiten der Panini mit dem restlichen Olivenöl bepinseln, kurz in die Pfanne geben und beidseitig goldbraun backen.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

300 g clever Faschiertes, 280 g clever gehackte Tomaten, 50 g clever Mozzarella gerieben, 20 g clever Joghurt griechische Art, 20 g clever Mais, 1 EL clever Olivenöl, 1 clever Zwiebel, clever Blattsalat Mix, clever Tortilla Chips, 1 Pkg. Taco-Gewürz, 4 Tortillas groß, 4 Tortillas klein

ZUBEREITUNG

1. Zuerst das Faschierte in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Das Taco-Gewürz sowie die gehackten Tomaten dazugeben.
2. Den Salat zerkleinern und die Zwiebel würfeln. Die großen Tortillas in der Mitte mit Fleisch, gehackten Tomaten, Mozzarella, Salat, Zwiebeln, Mais und Tortilla Chips belegen und dabei ringsum 3 cm frei lassen.
3. Die kleinen Tortillas jeweils auf die Füllung legen und anschließend die äußeren Ränder des großen Tortillafadens abschnittsweise nach oben hin zur Mitte falten, sodass sie sich etwas überlappen.
4. Danach die Tortillas bei mittlerer Hitze anbraten und mit dem Joghurt servieren.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

8 Stück clever Eier, 600 ml clever Milch, 400 g clever Mehl, 2 EL clever Vanillinzucker, 800 g clever Apfelmus, 200 g clever Staubzucker, clever Teebutter, Zimt, Rosinen

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Eier trennen. Eigelbe mit Vanillinzucker, Mehl und Milch verrühren.
2. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
3. Butter in einer großen ofenfesten Pfanne schmelzen. Teig einfüllen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
4. In den Ofen geben und dort 15-20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und mit einem Kochlöffel zerteilen.
5. Auf Tellern anrichten, mit Staubzucker und Zimt bestreuen und mit Apfelmus servieren.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

250 g clever Langkornreis, 250 g clever Erbsen, 40 g clever Grana Padano, 80 g clever Bauchspeck geschnitten, 1 clever Zwiebel, 2 Zehen clever Knoblauch, 1 EL clever Olivenöl, 1 EL clever Butter, 1 L clever Gemüsesuppe, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Minze

ZUBEREITUNG

1. Erbsen nach Packungsanleitung auftauen. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln, in heißem Öl im Topf andünsten. Reis zugeben und kurz mitdünsten.
2. Mit einem Schöpflöffel Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Vorgang wiederholen, bis der Reis bissfest ist (ca. 20 Minuten).
3. Hälfte der Erbsen pürieren und unter das Risotto rühren. Restliche Erbsen und Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Risotto mit Speck, Parmesan und Minze garnieren.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

600 g clever Sauerkraut, 2 EL clever glattes Mehl, clever Sonnenblumenöl, clever Knoblauch, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 8 Semmelknödel, 1 kg Bauchfleisch, 1 Prise Kümmel

ZUBEREITUNG

1. Das Bauchfleisch mit gehacktem Knoblauch einreiben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und in Mehl wenden.
2. Das Fleisch in einer Pfanne mit einem Schuss Öl drei Minuten rundherum scharf anbraten, dann mit Wasser 1 cm hoch ablöschen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen.
3. Die Semmelknödel nach Anleitung zubereiten. Das Sauerkraut nach Packungsanleitung in einem Topf erwärmen.
4. Das gut durchgegart Fleisch aus der Pfanne heben, aufschneiden und auf Sauerkraut mit den Knödeln am Teller anrichten.