

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Spaghetti, 100 g clever Toastschinken, 1 EL clever Teebutter, 125 ml clever Schlagobers, 1 clever Zwiebel, 1 clever Ei, clever Grana Padano, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Petersilie

ZUBEREITUNG

1. In einem Topf Salzwasser aufkochen lassen und die Spaghetti bissfest kochen.
2. Toastschinken und Zwiebeln fein würfeln.
3. In einer Pfanne Toastschinken und Zwiebel in Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Ei hinzufügen und verquirlen.
4. Mit Schlagobers aufgießen, einmal aufkochen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die fertigen Spaghetti abseihen und abtropfen lassen. Spaghetti mit der Sauce gut vermischen und mit Parmesan und Petersilie anrichten.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Cherrytomaten, 500 g clever Backhendlstreifen, 250 g clever Naturjoghurt, 200 g clever Gemüsemais, 150 g clever Creme fraiche, 2 Pkg. clever Blattsalat Mix, 6 EL clever Olivenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 1 Bund frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. In einer Pfanne Öl erhitzen und die tiefgefrorenen Backhendlstreifen nach Anleitung zubereiten.
2. Cherrytomaten waschen und halbieren. Mais gut abtropfen lassen und Schnittlauch fein hacken.
3. Für das Dressing Creme fraiche, Joghurt, Salz, Pfeffer und Schnittlauch vermischen.
4. Blattsalat Mix, Tomaten, Mais und Backhendlstreifen auf einem Teller anrichten. Anschließend das Dressing über den Salat träufeln und genießen.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

600 g clever Champignons, 200 ml clever Schlagobers, 2 EL clever Natives Olivenöl, 200 ml clever klare Gemüsesuppe, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 8 Semmelknödel, Muskat, Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Die tiefgefrorenen Semmelknödel nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Währenddessen die Champignons putzen (nach Möglichkeit nicht waschen) und je nach Größe vierteln oder halbieren. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten in einer Pfanne mit Öl anbraten.
3. Schlagobers und Suppe dazugeben und aufkochen lassen. Ordentlich umrühren und sämig werden lassen.
4. Zum Schluss mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller mit den Semmelknödeln servieren und mit Petersilie garnieren.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

2 Packungen clever Pizza Kombi, 1 Packung clever Mozzarella Minis, 250 g clever Pizzakäse gerieben, 200 g clever Cherrytomaten

ZUBEREITUNG

1. clever Pizzakombi aus der Verpackung nehmen und auf einem Backblech ausrollen.
2. Teig mit Tomatensoße bestreichen und Pizzakäse darüber streuen.
3. Anschließend die clever Mozzarella Minis darauf verteilen.
4. Die Cherrytomaten in Scheiben schneiden und ebenfalls darauf verteilen.
5. Danach den Pizzateig nach Packungsanleitung in den Ofen geben.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

240 ml clever Vollmilch, 130 g clever Mehl, 1 EL clever Teebutter, 1 EL clever Vanillinzucker, 2 clever Eier, clever Haselnusscreme, clever Beeren Mix mit Weichseln, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Milch, Mehl, Vanillinzucker, Eier und eine Prise Salz mit einem Mixer oder Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. 10 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
2. Die Butter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und ca. 4 EL vom Teig in die Pfanne geben und schwenken, bis der Teig auf dem Boden gleichmäßig verteilt ist.
3. Auf jeder Seite für etwa 2 Minuten braten. Den Vorgang wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
4. Die Crepes noch warm mit Haselnusscreme und Beeren Mix belegen und zusammenrollen.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

4 clever Frankfurter, 2 clever Zwiebeln, 1 Pkg. clever Sauerrahm, 250 g clever weiße Bohnen, 1 rote Paprika, 250 g clever Kidneybohnen, 1 EL clever Ketchup, 500 ml clever Gemüsesuppe, clever Salz, clever Sonnenblumenöl, 2 TL clever Paprika, clever Pfeffer, Majoran, Kümmel

ZUBEREITUNG

1. Zu Beginn die Paprika halbieren und würfelig schneiden, die Zwiebeln fein hacken, die Frankfurter in Stücke schneiden und alle Zutaten in etwas Öl anbraten, dann mit Suppe aufgießen.
2. Jetzt mit Paprikapulver, Ketchup, Salz, Pfeffer, gehacktem Majoran und Kümmel würzen. Die Bohnen dazugeben und mit 160 g Sauerrahm aufrühren.
3. Das Gulasch ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen und in tiefen Tellern mit dem restlichen Sauerrahm servieren.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

4 clever Rindschnitzel, 800 g clever Erdäpfel, 100 g clever Toastschinken, 1 Pkg. clever Emmentaler gerieben, 0,5 Dose clever Champignons, 2 EL clever Butter, 1 clever Zwiebel, 5 EL clever Sonnenblumenöl, clever Pfeffer, clever Salz, 1 TL Chilipulver, Salbeiblätter

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel schälen, würfeln, in 2 EL Sonnenblumenöl anbraten und salzen.
2. Klarsichtfolien mit 1 EL Öl bestreichen. Rindschnitzel dazwischenlegen, dünn ausklöpfen, salzen und pfeffern.
3. Butter erhitzen. Zwiebel würfeln und anschwitzen. Champignons würfeln, Schinken in Streifen schneiden, beides mitbraten. Salbei zugeben, salzen und pfeffern.
4. Masse auf den Schnitzeln verteilen, glattstreichen, Emmentaler darüberstreuen, Salbeiblatt auflegen. Rouladen einrollen, mit Zahnstochern fixieren, mit restlichem Öl und Chilipulver marinieren.
5. Rindsrouladen 7-8 Minuten anbraten, mit Erdäpfelwürfeln servieren.