

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

540 g clever Parboiled Reis, 250 g clever Cherrytomaten, 2 EL clever Butter, 1 clever Zwiebel, 1 clever Zitrone, 4 Schollenfilets, 1 Zweig Rosmarin

ZUBEREITUNG

1. Die Schollenfilets auftauen, waschen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. 1 EL Butter im Topf schmelzen und die gehackte Zwiebel glasig braten. Dann den Reis dazugeben und kurz mit rösten. Mit Wasser aufgießen und den Reis fertig garen.
3. Nun die Nadeln von den Rosmarinzwiegen klein hacken. Einen Esslöffel Butter in der Pfanne zergehen lassen und den gehackten Rosmarin dazugeben. Die Filets langsam und ca. 2 Minuten auf jeder Seite bei leichter Hitze braten.
4. Die Rosmarinscholle auf dem Teller anrichten und mit etwas Rosmarin und Tomaten garnieren.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Faschiertes, 1 Dose clever Tomaten, 1 Dose clever Kidneybohnen, 1 Dose clever Mais, 1 Zehe clever Knoblauch, 250 ml clever passierte Tomaten, clever Sauerrahm, clever Olivenöl, clever Essig, clever Paprikapulver, 1 clever Zwiebel, clever Pfeffer, Gewürze, Salz

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken.
2. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen.
3. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, das Öl dazugeben und die Zwiebeln kurz anbraten. Faschiertes hinzugeben und gleichmäßig braten. Knoblauch und Chili hinzufügen.
4. Würzen und Balsamico Essig hinzufügen. Alles gut umrühren.
5. Die Mischung mit Tomaten Passata und den geschälten Tomaten ablöschen.
6. Das Chili con Carne knapp 15-20 Minuten ohne Deckel auf niedriger Stufe köcheln lassen.
7. 1 EL Sauerrahm auf jeden Teller geben und mit frischen Kräutern bestreuen. Dazu passt rustikales Weißbrot oder auch Fladenbrot.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Fusilli, 200 g clever Garnelen, 150 g clever Cherrytomaten, 1 clever Zucchini, 1 Schuss clever Sonnenblumenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln in reichlich Wasser al dente kochen.
2. In der Zwischenzeit die Garnelen mit etwas Öl in einer Pfanne auftauen, die Tomaten halbieren, die Zucchini vierteln und ebenfalls in die Pfanne geben.
3. Die Nudeln abseihen, in die Pfanne geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

800 g clever Erdäpfel, 600 g clever Cremespinat, 8 clever Eier, 40 g clever Butter

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel in Salzwasser weich kochen und mit Butter und Salz zerstampfen.
2. Spinat laut Verpackung zubereiten und beiseite stellen.
3. Eier in einer Pfanne mit Öl anbraten und salzen.
4. Alles zusammen schön auf einem Teller anrichten und genießen.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

300 g clever Mehl, 60 g clever Butter, 60 g clever Zucker, 120 ml clever Vollmilch, clever Honig, 1 clever Ei, 1 Pkg. clever Germ, 1 Pkg. clever Vanillinzucker, 125 g clever Mascarpone, clever Beeren, clever Ananasscheiben, 125 g Ricotta, 50 g Marzipan, Wassermelone, Limette

ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Salz in einer Schüssel vermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Germ und die lauwarme Milch eingießen und mit etwas Mehl vom Rand verrühren.
2. Butter, 50g Kristallzucker, Vanillinzucker und Ei hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten. In eine mit Tuch bedeckte Schüssel geben und für 45 Min. an einem warmen Ort zugedeckt ruhen lassen.
3. Ricotta mit Marzipan, Limettenabrieb, restlichen Zucker und Mascarpone glattrühren.
4. Früchte mit Honig bestreichen und anbraten.
5. Teig im Backofen bei 180 Grad für 10 Min. backen.
6. Ricotta Creme darauf verteilen und für 5 Minuten backen.
7. Pizza nach Belieben dekorieren.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

4 clever Paprika, 300 g clever Reis, clever Tomaten getrocknet, 2 EL clever Olivenöl, 2 clever Eier, 250 g clever Cottage cheese, 1 clever Zwiebel, clever Knoblauch, 4 EL clever Oliven, 150 g clever Hirtenkäse, clever Passierte Tomaten, clever Paprikapulver, clever Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.
3. Zwiebel und Knoblauch anbraten und anschließend mit dem Reis und Ei vermischen.
4. Cottage Cheese würzen und Oliven und getrocknete Tomaten dazugeben und für 45 Min. an einem warmen Ort zugedeckt ruhen lassen.
5. Von den Paprika jeweils den Deckel abschneiden und die Kerne vorsichtig mit einem Teelöffel oder kleinem Messer entfernen.
6. Reismischung in die Paprika und die Cottage Cheese Mischung oben darauf geben. In eine Auflaufform geben und mit Öl bestreichen.
7. Für ca. 30 Minuten im Ofen schmoren lassen und passierte Tomaten am Schluss mit dazugeben.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

150 g clever Faschiertes, 200 g clever Selchroller, 125 g clever Mehl, glatt, 180 ml clever Vollmilch, 1 Zehe clever Knoblauch, 25 g clever Teebutter, 2 clever Eier, 1 clever Zwiebel, 1 Schuss clever Apfelessig, clever Rapsöl, clever Pfeffer, 1 Pkg. Rotkraut, 125 g Roggenmehl, Schnittlauch, Salz

ZUBEREITUNG

1. Weizenmehl und Roggenmehl in eine Schüssel geben.
2. Milch und Butter aufkochen, Salz und Essig dazugeben, zur Mehlmischung geben und 5-10 Min. kneten.
3. Teig 35 Min. ruhen lassen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in 2 EL Öl anbraten.
5. Selchfleisch und Faschiertes mit rösten, abkühlen lassen, Ei untermischen und würzen.
6. Teig dünn ausrollen, Scheiben ausstechen, auf eine Scheibe 1 TL Füllung geben, mit verquirtem Ei bestreichen, mit einer zweiten Scheibe bedecken und Ränder andrücken.
7. Teigtaschen in Öl ausbacken.
8. Rotkraut nach Packungsanleitung zubereiten.